

ZEYTİNBURNU TIBBİ BİTKİLER BAHÇESİ

ZEYTİNBURNU BELEDİYESİ

Zeytinburnu Belediyesi Kültür Yayınları
Kitap No: 35

Yayın Danışmanı
Ömer Arısoy

Koordinatör
Erdem Z. İskenderoğlu
Veli Koç

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi

Editör
Murat D. Çekin

Metin
Kerim Alpınar

Fotoğraf
İsmail Küçük

ISBN: 978 605 859 889 8
TC Kültür ve Turizm Bakanlığı
Sertifika no: 20640

1. Baskı
İstanbul, Mayıs 2015

Kitap tasarım
Abdüsselam Ferşatoğlu

Grafik uygulama
Onur Melih

Yan kağıt görseli
Zehra Çekin

Yapım
Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği

MERKEZEFENDİ GELENEKSEL TIP DERNEĞİ

Baskı-Cilt
Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Cihangir mah. Güvercin cad. no: 3/1
Haramidere İstanbul 212 412 17 77
Sertifika no: 12026

Bu kitapta Speciart white (92 gr.) kağıt kullanılmıştır.

ZEYTİNBURNU BELEDİYESİ
444 1984
www.zeytinburnu.bel.tr

ZEYTİNBURNU TIBBİ BİTKİLER BAHÇESİ
212 664 41 55 • 533 206 23 38 • http://ztbb.org • bilgi@ztbb.org
Merkezefendi Yeniçiftlik yolu 1 • Zeytinburnu İstanbul 34015

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi

Metin
Prof. Dr. Kerim Alpınar

Fotoğraf
İsmail Küçük

Editör
Murat Dinçer Çekin

ZEYTİNBURNU TIBBİ BİTKİLER BAHÇESİ

SUNUŞ

Tabiatın bir nimet olarak olarak görüldüğü, ruh sağlığımızın beden sağlığımızdan ayrı düşünülmediği kadim bilgeliğin şifa anlayışı ve teknikleri, irfan medeniyetimizin önemli bileşenlerinden birini oluşturur.

Modern tıbbın ulaştığı imkanları küçümseyemeyiz. Ancak tıbbın sağladığı çözüm yollarının telafi edilemez yan etkileri oldu. Geleneksel tıp böylelikle günümüzün derinden araştırmaya değer konuları arasına girdi.

Biz de Zeytinburnu Belediyesi olarak bu çabaya anlamlı katkılar yapmak istedik. Medeniyetimizin ve insanlarımızın bilgi birikimine ve geniş hafızasına, ülkemizin doğal mirasına güvendik, inandık.

Bu heyecanla geliştirdiğimiz Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi projesi Türkiye'de öncü bir kurum olarak, ilçemizin tarihi değerlerinden Merkez Efendinin ismini taşıyan semtimizde 2005 yılında açıldı.

Aradan geçen zaman inancımızı doğruladı. Projemiz konuyla ilgili herkesin ilgisini çekti, övgüsünü kazandı ve marka değerlerimizden biri oldu. Bugün bir bilim kurumu ve canlı bitki müzesi olarak misyonunu sürdürüyor.

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi kitabı bu çabanın temsili bir ürünü olarak sizlerle buluşuyor. Kitabın ortaya çıkmasındaki emekleri dolayısıyla Murat D. Çekin, Kerim Alpınar, İsmail Küçük ve bütün Bahçe personeline teşekkürlerimi sunarım.

Söz artık Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesinde açan çiçeklerin, meyvelerin olsun.

Murat Aydın
Zeytinburnu Belediye Başkanı

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi ve Bitkilerle Tedavi

Murat D. Çekin

Tabiattan toplanagelen bitkilerin tarım yoluyla ehlileştirilmeye başlanması insanlık tarihinde önemli bir basamak teşkil ediyor. Belirli bitkilerin biraraya getirilerek büyük ve gösterişli bahçeler kurulması da binlerce yıl öncesine uzanıyor.

Akademik amaçla ilk botanik bahçeleri Rönesans devrinde Padova ve Pisa şehirlerinde kuruldu. Zamanla Avrupa'nın merkezi şehirlerinde birbiri ardından botanik bahçeleri açıldı. Bu bahçeler tıbbi bitkilerden faydalanarak yapılan tedaviler için birer araştırma sahası oldu.

18. yüzyılda bitkinin üreme organlarını temel alarak yeni bir sınıflandırma sistemi kuran Carl Linnaeus botanik bilimine yeni bir bakış kazandırdı. Kolonizasyon devrinde koloni ülkelerde tropikal ortamlarda yetişen bitkilerle botanik bahçeleri oluşturulması, bu bitkilerin Avrupa ülkelerine taşınarak seralarda yetiştirilmesi için bir hazırlık aşaması oldu.

Türkiye'de ilk botanik bahçesi 1839 yılında Galata Sarayında kuruldu. 1935 yılında İstanbul Üniversitesi Botanik Bahçesi faaliyete geçti. 1959 yılında Sarıyer Atatürk Arboretumu açıldı.

20. yüzyılda botanik bahçelerinin yeryüzüne yayıldığını görüyoruz. Bugün dünyada 1800 kadar botanik bahçesi var ve yıllık ziyaretçi sayısı 150 milyon civarında.

Botanik bahçelerinin amacı, bitkileri araştırmak, üretmek, eğitim programları için çalışma alanı ve materyal sağlamak, bitkilerin yeni bölgelere alışmalarına fırsat vermek, tehdit altındaki bitkileri korumak, biyoçeşitliliği geliştirmek, bitkileri halka tanıtarak tarıma kazandırılmalarını ve doğru kullanımlarını teşvik etmek ve nihayet insanlara rekreasyon alanı oluşturmak. Farklı iklim ve coğrafyalardan gelen bitkiler için uygun yetiştirme şartları sağlanan botanik bahçeleri çoğunlukla bitkilerin anavatanı dışında ilk görüldüğü yerler oluyor.

**

2000 yılında Zeytinburnu Belediyesi, Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneğinin katkısıyla, mesir macununu terkip eden Merkez Efendinin kabrinin de bulunduğu Merkezefendi mahallesinde ilk Merkezefendi Geleneksel Tıp Festivalini düzenledi.

Aynı mahallede 2003 yılında temeli atılan ve 2005 yılı baharında açılan Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi, Türkiye'de tıbbi bitkiler için kurulmuş ilk botanik bahçesi. Proje, Belediye ve Dernek tarafından birlikte yürütülüyor.

14 dönümlük bir alana sahip olan Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi bünyesinde tıp, ziraat, botanik, tıbbi aromatik bitkiler sahalarında uzmanlaşmış danışman ve personel kadrosu ile bahçıvanlar ve yardımcı personelden oluşan bir ekip çalışıyor.

Bahçede ekili 700'ü aşkın tıbbi bitkinin herbiri yanında kısa bilginin yeraldığı etiket var. Etiketlerin bir kısmında bulunan QR kod üzerinden bitki hakkında daha fazla yazılı ve sözlü bilgi almak mümkün. Bahçe her mevsim gezilirse bitkilerin bütün evreleri gözlenebiliyor. Büyük serada Anadolu ve başka ülkelerden getirilen tropik tıbbi bitkiler var. Yanında küçük bir yetiştirme serası bulunuyor. Bahçede kimyasal gübre, herbisit, pestisit kullanılmıyor. Bitki atıkları doğal gübre olarak değerlendiriliyor. Damlama ve yağmurlama sulama yapılıyor.

Uygun zamanlarda hasat edilen bitkiler kurutma odasındaki raflarda kurutuluyor, paketlenip dondurucuda bekletiliyor, etiketlenip drog dolaplarında muhafaza ediliyor. Çiçekli haldeyken toplanan bitkiler pres yapılarak kurutuluyor, kartonlara yapıştırılıyor, dondurucuda bekletiliyor, etiketleniyor ve kurutulmuş bitki koleksiyonu (herbaryum) dolaplarında yerini alıyor. Bu koleksiyon bitki teşhisi için referans teşkil ediyor. Bitkilerin tohumları tohum bankasında korunuyor. Laboratuarda bitkilerin morfolojileri ve anatomileri inceleniyor; uçucu ve sabit yağ elde ediliyor; tentür, merhem, krem, parfüm, kolonya, sabun yapılıyor; kefir üretiliyor; bitki zararlılarına karşı bitki özleri hazırlanıyor.

Orijinal güneş saati ve tabiat takvimi özellikle çocuklara tabiat bilinci kazandırmak için inşa edilmiş olsa da, bütün ziyaretçilerin dikkatini çekiyor. Çocukların kümesteki hayvanlara ilgisi, tabiatı bir ekosistem olarak görmelerini kolaylaştırıyor.

Bahçede Sağlık Çevre Okulu adı altında yürütülen eğitim faaliyeti seminerler, atölye çalışmaları ve çocuk programlarından oluşuyor. Ev Tıbbı seminerleri, uygun hallerde, profesyonel sağlık sistemine yüklenmek yerine evde doğal ve basit sağlık çareleri üretmeye teşvik ediyor. Halk eğitimi için gerçekleştirilen faaliyetlerden biri, 2010 yılındaki Bitkilerle Tedavi Sempozyumu oldu.

Bahçe; biyoloji, eczacılık, ziraat mühendisliği, peyzaj mimarlığı, kimya mühendisliği, tıbbi ve aromatik bitkiler, bahçe ziraatı, organik tarım, seracılık, peyzaj teknikerliği bölümü öğrencilerine staj imkanı sunuyor. İsteyen herkes Bahçede gönüllü bahçıvanlık yapabiliyor. Öğrencilere tezleri, proje ve ödevleri için yardım ediliyor.

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi bugüne kadar yurdun farklı yerlerinde benzer projelerin hayata geçirilmesi için destek verdi. Üniversite, enstitü, merkez, botanik bahçesi, belediye, park, müze, saray gibi birçok kuruma tohum, fide, drog, herbaryum, personel ve danışmanlık desteği sağlandı.

Bahçemizin Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi ile ortak olduğu İstanbul Fitoterapi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi kurulması projesi İstanbul Kalkınma Ajansının maddi desteğiyle yürüyor ve tamamlandığında alandaki bir boşluğu dolduracak.

Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği klasik tıp kitaplarını günümüz diline kazandırarak yayınlıyor. Bahçenin yayın organı niteliğindeki Sağlık Çevre Kültürü dergisi her sayısında özel bir konuyu işliyor.

Çocuklara yönelik çalışmalardan biri, TÜBİTAK Doğa Eğitimi ve Bilim Okulları içinde yeralmış olan Köşe Bucak Börtü Böcek programı ve Braille alfabesiyle de basılan aynı isimdeki çocuk kitabı.

Ziyaretçiler Bahçeden bitki fidelerini, bitkilerin tıbbi amaçla kullanılan hasat edilmiş kısımlarını, ayrıca uçucu ve sabit yağları temin edebiliyor. Her yıl düzenlenen Merkezefendi Geleneksel Tıp Festivali sırasında eğitim programları ile birlikte doğal ürünlerin satıldığı bir fuar da yeralıyor. Belediyenin cumartesi günleri kurduğu Zeytinburnu Organik Halk Pazarı, Dernek tarafından destekleniyor.

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesine randevuyla gelen gruplar, okullar rehber eşliğinde gezebiliyor. Bahçe her gün ziyarete açık.

**

Bir açıdan bütün bitkiler tıbbidir, çünkü insan kanında demir taşıyan kırmızı kan molekülleri, bitkilerde magnezyum taşıyan yeşil klorofil moleküllerinin saldığı oksijene muhtaçtır. Ancak "tıbbi bitki" derken tedavi değeri bilinenleri kastediyoruz. Yeryüzünde varlığı bilinen ve yarısından fazlası çiçek ve tohumla çoğalan 400 bini aşkın bitkinin 20 bin kadarının, Anadolu'da ise bini aşkın bitkinin özel olarak tedavi amacıyla kullanılageldiğini söyleyebiliriz. Gelecekte muhtemelen yüzbinlerce yeni bitki keşfedilecek ve bir bölümü tıbbi amaçla kullanılacak.

Modern ilaçların yarıya yakını, bitkilerde tıbbi etki gösterdiği tespit edilen maddelerin ayrıştırılıp seri üretimiyle ortaya çıkmıştır. Bu maddeleri tek başına belirli bir dozda verdiğimiz için net ve kuvvetli etkiler elde ediyoruz. Bitkide etken madde başka maddelerle birarada bulunduğundan etkisi ve aynı zamanda yan etkisi daha az oluyor. Farklı topraklarda yetişen aynı tür bitkilerde bile etken madde miktarları farkediyor. Bitkisel drogların kullanım dozu ve düzeni, hem etkinlik, hem güvenlik için önemli; azı etkisiz, çoğu zararlı.

Dünya nüfusunun önemli bölümü gönüllü veya mecburi olarak yerel tıbbi bitkileri kullanıyor. Bitkiler 'vahşi toplama' yüzünden tükenme tehlikesi altında. Öte yandan şehirleşme, hattâ bazen ağaçlandırma bile doğal florayı ortadan kaldırıyor. Çaresi, bu bitkilerin tarımını yapmak. Ancak bu sefer de bitkiler gübre, pestisit ve herbisitler yüzünden zehirlenme tehlikesi yaşıyor. Kimyasallar karıştıkları suları da kirletiyor. Yol ve fabrika kenarlarında yetişen bitkiler toksik madde emiyor. Öyleyse tıbbi bitki kullanmak saf doğal maddelerle tedavi olmak anlamına gelmiyor.

Türkiye'nin birçok yöresinde tıbbi bitkileri toplayıp iç ve dış piyasaya satan kişi ve kuruluşlar var. Ama tıbbi bitki tarımının yapıldığı araziler bütün tarım arazileri içinde oldukça az yer tutuyor. Ayrıca, işletme tesislerinin azlığı, bitkilerin ham olarak ve ekonomik potansiyelleri büyük ölçüde değerlendirilmemiş biçimde ihraç edilmelerine yolaçıyor.

Bitkilerin etken maddeden zengin zamanlarda hasat edilmesi, etken madde kaybı olmayacak şekilde kurutulması, sıcaklık - nem - ışık isteklerine göre saklanması, açıkta, bulaşmalara müsait ortamda tutulmaması, doğru isimlerle satılması ve toplandıktan sonra belli bir süre içinde tüketilmesi önemli.

**

Binlerce yıllık tarihe sahip olan ve farmakolojinin gelişmesiyle arkaplana itilen bitkilerle tedavi geleneği, modern tedavilerin etkisiz, yan etkili veya pahalı olabilmesi yüzünden yeniden itibar görmeye başladı. Yakın zamanlarda kimi ülkeler kültürel kimliklerinin parçası olarak geleneksel tıbbi yöntemlere eğildi. Dünya Sağlık Örgütü gibi uluslararası kuruluşların da teşvikiyle doğal ve kültürel tıbbi bitki mirasının günümüz tıbbına kazandırılması için faaliyet gösteriliyor.

Bitki türlerinin yerlerini ve geleneksel bilgileri köylerde ve yaylalarda yaşayan insanlardan öğrenmek suretiyle biyokorsanlık yapanlar da var. Bitki türleri kaçırılıyor, gen şifreleri çözülüyor, ıslah projeleriyle farklı özellikte bitkiler üretiliyor, ilaç sanayiinde kullanılıyor. Bu durum kendi başına olumsuz görünmese de, yerel bilginin kayıt altına alınmaması yüzünden, insanlar kaç yüzyıldır kullanageldikleri bitkisel drogları, yeni keşfedilmiş gibi, etkileri patentlenen ürünler halinde satın almak zorunda kalıyor. Son yıllarda uluslararası mahkemelere intikal etmiş birçok patent davası var. Yapılması gereken, tıp klasiklerinden ve tıbbi bitkilerin kullanımıyla ilgili bilgiyi muhafaza eden insanlardan derlenecek bilgileri kayıt altına almaktır.

Tıp otoritelerinin tıbbi bitkilerin oynayabileceği faydalı rolü yeteri kadar önemsemeyişinden doğan boşlukta, konuyu ticari bir fırsat olarak değerlendiren ve iddialı kürler veren insanlar bitkilere dikkat çektikleri oranda kendilerine dikkat çekmiş oldular, medya üzerinden şöhret ve kazanç sağladılar. Kullandıkları bitkileri meslek sırrı diye saklayanlar, piyasada bitkilere ilaç karıştırıp 'bitkisel ürün' adıyla satanlar oldu. Kötü restorasyonun orijinal eseri tahrip etmesi gibi, bütün bunlar geleneği -güya ihya ederken- çarpıtıp kararttı ve karikatürleştirdi. "Bitkilerin suyunun çıkarıldığı" bu ortamda Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi danışanlar için güvenilir bir kılavuz oldu.

Vurgulanması gerekir ki, hastalık tablosunu oluşturan belirti ve bulgular aynı zamanda organizmanın denge bulma çabasının tezahürü ve bazen belirti ve bulguları ortadan kaldırmak için bitkisel drog kullanmak da uygun olmayabilir. Aslında doğal tedavi, zihinsel katkının önem kazandığı, belki yaşama değişikliği yapmamız gereken bir 'kendiliğinden iyileşme' süreci. Bitkilerin mucizevi etkisini düşünürken insandaki şifa gücünü de dikkate almak gerekir.

Tıbbi bitkilerle ilgili politikalar oluşturan birçok ülkede olduğu gibi, Türkiye'de de Sağlık Bakanlığı konuyu ciddiyetle ele alarak yeni mevzuat oluşturuyor. Tıbbi bitkiler sağlık sistemimizin, fitoterapi tıp ve eczacılık eğitiminin parçası haline gelince suistimalin de önüne geçilebilecek. Bitkilerin reçeteye girmesi ve karşılığında temin edilecek standardize ürünler, bitkilerden etkili ve güvenli biçimde faydalanmanın yolunu açacak.

**

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi, Türkiye'de tıbbi bitkilerle ilgili çalışmalar konusunda bir dönüm noktası oluşturuyor. Gelecekte de birçok yeni çalışmaya vereceği ilhamla önemini koruyacak. Elinizdeki kitap, bu projenin verdiği meyvelerden derlenmiş bir sepet niteliğindedir. Ümidimiz, hem Bahçenin kokusunu bir nebze size taşıması, hem de hayatınıza mütevazı bir rehber olarak katkıda bulunmasıdır.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

Bitkiler hayatı mümkün kılan canlılar. Nefes almamızı, beslenmemizi, barınmamızı, giyinmemizi sağlayan, hastalıklarımızı tedavi eden hep onlar.

Yaklaşık 150 yıl öncesine kadar ilaçların çoğunu bitkilerden elde edilen maddeler oluşturuyordu. Sentetik ilaçların ortaya çıkışı önce mucize gibi algılandı ama yan etkileri giderek büyüyen bir problem haline gelince bitkilere geri döndük. Günümüzde bitkilerdeki tedavi edici maddeleri keşfetmeyi amaçlayan çok sayıda araştırma yapılıyor.

Varlığımıza hayati katkı sağlayan bitkileri korumak için ne yazık ki gereken özeni göstermedik. Bindiğimiz dalı kestiğimizin farkına varmadık. Bu noktadan itibaren dünyamızın ve türümüzün geleceğini, bitkilere vereceğimiz önem belirleyecek.

Bitki çeşitliliğinin korunup sergilenmesinde önemli payı olan botanik bahçeleri, genellikle süs bitkilerine sahip parklardan farklı olarak, yalnız gezinme ve dinlenme amacına hizmet etmiyor. Bu bahçeler sahip oldukları herbaryum, tohum bankası, kitaplık ve eğitim imkanlarıyla halkın bilinçlenmesine ve araştırmacılara yardım ediyor. Bahçeyi ziyaret eden kişinin adını duyduğu bitkiyi karşısında görebilmesi, üzerinde gözlem yapabilmesi, görevlilerden bitki hakkında bilgi alabilmesi ve eğitim programlarına katılabilmesi önemli. Dileğimiz, bitkilerin önemini anlatmakta önemli pay sahibi olan bu bahçelerin ülkemizde de artmasıdır.

Türkiye coğrafyası, 3300'den fazlası özgün olmak üzere 11000'i aşkın bitkiye ev sahipliği yapıyor. Yeni keşfedileceklerle birlikte ne zengin bir hazineye sahip olduğumuz açık.

Bu hazinenin bir kısmı ile birlikte başka coğrafyalardan gelen bitkilerin de sergilendiği Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi, ülkemizde, tıbbi bitkilere ayrılan ilk tematik bahçe. Her yıl gelişen bu Bahçe, eğitim konusunda önemli bir fonksiyon yerine getiriyor.

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesindeki bitkilerden 200'ünü kapsayan bu kitabın herkese faydalı olmasını diliyoruz.

Prof. Dr. Kerim Alpınar

Dikkat

Kitapta yer alan ifadeler sadece bilgilendirme amaçlı olup tavsiye niteliği taşımaz. Hastalıkta teşhis ve tedavinin hekim kontrolünde yapılması gerektiği unutulmamalıdır. Ayrıca herhangi bir ciddi olumsuzluğa yol açılmaması için, bitkilerin doğru teşhis edilmiş ve temiz ortamlardan toplanmış olması, doğru kısımlarının kullanılması, uygun koşullarda kurutulması, kullanıcı özelliklerinin göz önünde bulundurulması ve bütün bu hususlar için bir uzmana danışılması gerekir.

Metinlerin açıklaması

Bilimsel ad: Bitkinin 'adlandırma kuralları'na uygun olarak verilmiş özgün Latince adı. İlki cinsi, ikincisi türü belirleyen iki sözcükten oluşur. Genellikle *eğik* yazılır. Bu addan sonra bitkiyi ilk kez bilim dünyasına tanıtan araştırıcının veya araştırıcıların genellikle kısaltılmış adlarına yer verilir.

Familya: Bilimsel adı takip eden, bitkinin üyesi olduğu grubu belirten Latince ad. Genellikle *eğik* yazılır.

Türkçe ad(lar): Bitkinin Türkiye'de en yaygın kullanılan adı ve yerel dilde kullanılan diğer adları.

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar:
Bitkinin adı geçen dillerdeki adlarından en yaygın olarak kullanılanları. Alfabetik sırayla yer almıştır.

Botanik özellikler: Bitkinin ulaşabildiği boy; varsa toprakaltı organları; bir, iki veya çok yıllık olduğu; yaprak döküp dökmediği; gövde, yaprak, çiçek, meyve, tohum gibi organlarının genellikle dış görünüşü

Yayılış: Bitkinin dünyada ve Türkiye'de doğal yayılış gösterdiği veya uyum sağlayıp doğallaştığı bölgeler

Doğal yetişme ortamı: Bitkinin yetiştiği yükseklik ve doğal ortam.

Yetiştirme koşulları: Bitkinin toprak, ışık, ısı, su v.s. istekleri ve üretim şekilleri.

Kullanılan kısım: Bitkinin toprakaltı ve topraküstü kısmı, yaprak, çiçek, meyve, tohum gibi organlarından hangilerinin kullanıldığı.

Hasat zamanı: Bitkinin kullanılan organının tıbbi içerik yönünden en zengin, dolayısıyla tedavi değeri açısından en uygun olduğu ay veya mevsim. Çoğunlukla, yapraklar çiçekler açılmadan hemen önce; çiçekler, açık olduğunda; meyveler ve tohumlar, olgunluğa eriştiğinde; toprakaltı kısım, yapraklar döküldükten sonra hasat edilir.

İçerik: Bitkinin bütününde veya tıbbi olarak kullanılan organında tedavi değeri taşıyan belli başlı madde grupları. Alfabetik sırayla yer almıştır. Parantez içindeki madde, ilgili grupta yer alan maddelerden en önemlisidir.

Bitkilerin tıbbi anlamda kullanımları, genellikle kendilerini savunma amacıyla oluşturdukları maddelerin insan ve hayvanlarda yarattığı etkiye dayanır. Genellikle çok az olan bu maddeler söz konusu canlılarda kuvvetli bir fizyolojik etki meydana getirirler. Bu etkiyi doğuracak maddenin miktarı ayarlanarak hastaya çeşitli yollarla verildiğinde iyileşme sağlanır. Uygun dozlarda ilaç olarak kullanılabilen bu maddelerin ait oldukları gruplar hakkında kısa bilgiye aşağıda yer verilmiştir:

Alkaloitler: Bazı bitkilerin bütününde veya belli kısmında bulunan, azot atomu içeren, acı lezzetli, kokusuz, çoğunlukla beyaz, kristalize ve bazik maddelerdir. Bazıları sentetik veya yarı sentetik olarak da hazırlanabilen 6500'den fazla alkaloit vardır. Bitkilerde genellikle %0.1-10 miktarında bulunan alkaloitlerin adları genellikle –in son ekiyle (kafein, kinin, morfin, nikotin, papaverin gibi) biter.

Glikozitler: Genellikle katı, kristalize, renksiz ya da sarı veya kırmızı tonlarda (ör. flavon gilikozitleri sarı, antrasen glikozitleri sarı-turuncu, antosiyan glikozitleri kırmızı-mor) ve acı lezzetli madelerdir. Suda az veya çok, alkolde çoğunlukla, oksijensiz organik çözücülerde ise genellikle çok az çözünürler. Çeşitli alt gruplara ayrılan glikozitlerin sayısı 5500 kadardır.

Fenolik maddeler: Genellikle suda çözünen basit fenoller, fenilpropanoitler, flavonoitler, kumarinler, lignanlar, tanenler gibi maddeler bu grubu oluştururlar. Analjezik, antienflamatuvar, antikoagülan, antimikrobiyel, antioksidan, astrenjan, diüretik, hemostatik, koku ve renk verici, stimulan etkilerinden dolayı kullanılırlar.

Terpenoitler: Bitkilerin gelişmesinde ve metabolizmasında önemli rollere sahip bileşiklerdir. Yağda çözünen terpenoitler, moleküllerindeki karbon sayısına göre [monoterpenoit (10 karbonlu); seskiterpenoit (15 karbonlu); triterpenoit (30 karbonlu); v.s.] isimlendirilirler. Aromatik yağların büyük bölümünü monoterpenler ve kısmen seskiterpenler oluşturur.

Reçineler: Sakıza benzeyen, suda çözünmeyen maddelerdir. Açık havada renkleri koyulaşarak, akışkanlıkları azalır. Genellikle kimyasal yapıları terpenoitlerden ibarettir. Aromatik yağ ve reçine karışımları olan oleoresinler ise akışkan ve keskin kokulu madelerdir. Bazı aromatik asitlerle oleoresin karışımları olan güzel kokulu balsamlar ise yarı katı maddelerdir. Genellikle analjezik, antelmintik, antimikrobiyel, vulnenar etki gösterirler.

Aromatik yağlar: Bitkilerin her tarafında veya belirli organlarında bulunan genellikle hoş kokulu, açıkta ve oda sıcaklığında uçucu maddelerdir. Çoğunlukla renksiz, sudan hafiftir ve suda çözünmezler, kolayca bozunurlar. Genellikle okaliptus, karanfil, hardal yağı gibi tek madde yönünden zengindir ancak birçok maddenin karışımından da oluşabilirler. Analjezik, antiseptik, antispazmotik etkileri vardır. Sindirim sistemi sorunlarında ve kozmetikte de kullanılırlar. Hemen hepsi haricen ve (taşıyıcı olarak adlandırılan bir sabit yağ aracılığıyla seyreltilerek veya bazıları çok gerekli durumlarda, yine seyreltilerek) dahilen kullanılırlar.

Karbonhidratlar: Karbon, hidrojen ve oksijenden yapılmış olan karbonhidratlar gerektiğinde parçalanarak enerji veren şekerlere dönüşür. Bütün bitkilerde bulunan ve monosakkaritler (ör. fruktoz / meyve şekeri; glikoz / üzüm şekeri), disakkaritler (ör. sakkaroz / çay şekeri), oligosakkaritler (ör. rafinoz, gentianoz), polisakkaritler (ör. inülin, nişasta) olarak gruplandırılan karbonhidratlardan mono ve disakkaritler tatlı lezzetli olup suda çözünürlerken, oligo- ve polisakkaritler çoğunlukla tatsız olup sudaki çözünürlükleri farklıdır. İnülin yerelması ve hindiba köklerinde, nişasta ise (patates gibi) bazı kök-yumrularda, (tahıllar gibi) meyvelerde ya da (baklagiller gibi) tohumlarda bulunan değerli bir besin maddesidir. Beslenme açısından önemli olan bu maddelerden nişasta, haricen antienflamatuvar ve tahriş azaltıcı olarak lapa şeklinde kullanılır.

Müsilajlar: Bazı bitkilerin yaprak, çiçek veya tohumlarında bulunan, çoğunlukla polisakkaritlerden yapılmış, dokulardaki tahrişi azaltan, nemlendiren maddelerdir. Özellikle tahriş edici veya patojen canlıların sindirim ve solunum sistemi mukozasında yarattığı olumsuzlukları azaltmak için ya da su ile şişme özelliğine sahip olduklarından dahilen ekspektoran veya laksatif olarak kullanılırlar.

Pektinler: Kalsiyum ve fosfor içeren karbonhidratlar olup toksik maddeler, ağır metaller gibi vücuda zararlı maddeleri bünyelerine alarak olumsuzlukları önlerler. Sindirim sistemi yaraları ve ishal gibi sağlık sorunlarında da kullanılırlar. Özellikle elma ve narenciye meyvelerinin kabuklarında bol bulunurlar.

Mineraller: Vücutta genel olarak asit – baz dengesini sağlama, enzimleri aktive etme, kan hücrelerinin üretimine, sinir ve kas işlevlerine destek sağlama, vitamin ve antioksidanlardan sağlanan yararı arttırma gibi görevleri vardır. Vücudumuzun yaklaşık %4'ünü oluşturan ve dışarıdan belli miktarlarda alınması gereken minerallerin eksikliğinde sağlık sorunları görülür. Bitkilerde farklı miktarlarda mineraller bulunur.

Vitaminler: Vitaminlerin, hastalıklara karşı direnci arttırma, besinlerin uygun şekilde kullanımlarını sağlama, büyümeye ve organların sağlıklı çalışmasına yardımcı olma gibi işlevleri vardır. Bu maddelerden bazıları vücutta yapılamaz, dışarıdan alınmalıdır. Bir kısmı suda (ör. B grubu, C), bir kısmı ise yağda (ör. A, D, E, K) erir. Suda eriyenler vücutta depo edilmezken yağda eriyenlerin fazlası depo edilir. Eksikliklerinde birçok sağlık sorunu görülür.

Tıbbi etki: Bitkinin sağlık üzerine etkileri. Alfabetik sırayla yer almıştır. Altı çizili olanlar bilimsel araştırmalarla kanıtlanmış olup Dünya Sağlık Örgütü, Komisyon E ve ESCOP monograflarında yer almıştır. Diğer kullanılış şekilleri genellikle geleneksel kullanıma dair bilgilerdir. Bitkinin henüz kanıtlanmamış ancak geleneksel tıpta kayıtlı olan bilgileri de yer almıştır.

Kullanım şekli ve dozu: Bitkinin hangi 'bitkisel ilaç' şeklinde ve ne miktarda kullanılması gerektiği. Çözücüsü su olan ve demleme (soğuk veya sıcak) veya haşlama ile hazırlanan 'tıbbi çay'lar ile çözücüsü etil alkol olan 'tentür'ler en sık olarak kullanılır. Tıbbi çaylar başka türlü belirtilmedikçe, kural olarak %2 oranında (2 kısım kurutulmuş bitki organı: 100 kısım su) hazırlanırken, tentürler yine başka türlü belirtilmedikçe 1 kısım kurutulmuş bitki organı: 5 kısım farklı derecelerde seyreltilmiş etil alkol kullanılarak hazırlanır.

Ör. yaprak (demleme): 4-6 g / gün şeklinde verilen bilgi, 4, 5 veya 6 gram kuru yaprağın %2 oranı göz önünde bulundurulacak şekilde, sırasıyla 200, 250 veya 300 ml kaynar su içinde 5-10 dakika bekletildikten sonra süzülerek elde edilen sulu çözeltinin bir günde içilmesini ifade eder.

Ör. 3 × 5 g biçimindeki gösterim ise herbiri 5 g olmak üzere (8 saat arayla) günde 3 dozluk kullanımı bildirir.

Bazı bitkilerin tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş tedavileri yoktur. Metinde bu durum belirtilmektedir.

Bitkinin tıbbi kullanımıyla ilgili olarak belirtilen ilaç şekilleri bilgi verme amaçlıdır. Söz konusu ilaçların hazırlanmasında dikkat edilecek pek çok önemli unsur söz konusu olduğundan, okurların bunları hazırlamaya kalkışmamaları tavsiye edilir.

Uyarılar: Bitkinin kullanılması durumunda yaratabileceği olumsuzluklar ve dikkat edilmesi gereken noktalar. Sağlık sorunu sürekli hale gelmiş olanlar, ilaç kullanmak zorunda olanlar, belli bir maddeye karşı aşırı duyarlılığı olanlar ve çocuk, anne adayı, lohusa gibi özel durumu olanlara yönelik noktalar bu bölümde yer almıştır.

Yemek olarak kullanımı: Bitkinin hangi kısmının, mutfakta ne şekilde (salata, sebze v.s.) kullanıldığı.

Veterinerlikteki kullanımı: Bitkinin hayvan hastalıklarında ne şekilde kullanıldığı. Hayvanların gruplandırılmasında 'evcil hayvan' olarak kedi, köpek v.s.; 'kanatlı hayvan' olarak kümeste yetiştirilenler, 'tek tırnaklılar' olarak eşek, at; 'çift tırnaklılar' olarak da küçük (keçi, koyun v.s.) ve büyükbaş (inek, sığır v.s.) hayvanlar anlaşılmalıdır.

Diğer kullanımları: Bitkiden tedavi ve yemek dışında faydalanma yolları.

Kaynaklar: Bitkinin bilimsel ve geleneksel olarak tedavi alanında kullanımı ya da kimyasal içeriği ile ilgili genellikle güncel araştırma sonuçlarını yansıtan kaynaklardan bazılarına yer verilmiştir. Yazarlar 3'ten fazlaysa, ilk 3'ü dışındakiler *et al.* (*et allii* / = ve arkadaşları) olarak yazılmış, makale başlığına yer verilmemiş, yayının uluslararası kısaltılmış adı, yayın tarihinden sonra cilt ve sayfa numaralarıyla birlikte verilmiştir.

Bitkilerin **tıbbi etki**leri açıklanırken kullanılan terimlerin Türkçe karşılıkları aşağıdadır:

Abortif (Abortifasiyen): Düşük yaptırıcı
Adaptojen: Genellikle gerilim nedeniyle bozulan vücut işlevlerini düzeltici
Adrenokortikotropik: Böbreküstü bezlerin kabuğundan hormon salgılatıcı
Adultisit: Ergin safhadaki böcekleri öldürücü
Afoni: Sesin az veya çok kısılması
Afrodizyak: Cinsel arzuyu arttırıcı
Akarisit: Deri hastalıklarına yol açan, keneden küçük böcekleri (ör. uyuz) öldürücü
Alerjen (Alerjik): Aşırı duyarlılığa neden olucu
Alteratif (Depüran, Depüratif): Kan temizleyici
Ameliyoratif: Hastalık belirtisini hafifletici
Amenore: Adet akıntısının olmaması
Amfoterik: Birbirine zıt etki oluşturan
Amnezi: Belleğin kısmen veya tam olarak kaybı
Ampisit (Antiamibik): Amipleri öldürücü
Anabolizma: Besin maddelerinin canlı dokuya dönüşmesi
Anafrodizyak: Cinsel arzuyu azaltıcı
Analeptik (Anabolik): Değişik organ veya sistemleri uyarıcı
Analjezik (Analjetik, Anodin): Lokal veya genel ağrı kesici
Androjenik: Erkeklik hormonu üretimini arttırıcı
Anemi: Kansızlık
Anestezik: Başta ağrı olmak üzere, dışarıdan gelen uyarılara karşı duyarsızlaştırıcı
Anhidrotik: Terlemeyi azaltıcı
Anksiyete: Endişe, korku veya kuruntunun yarattığı psikolojik stresden kaynaklanan huzursuzluk hali
Anksiyolitik (Trankilizan): Günlük faaliyeti etkilemeksizin patolojik kaygının somatik ve psişik belirtilerini giderici; sakinleştirici
Anodin (Analjezik, Analjetik): Lokal veya genel ağrı kesici
Anoreksi: İştahın azalması veya kaybolması
Anorektik: İştah azaltıcı
Antasit: Mide asidini dengeleyici
Antihelmintik (Vermifüj, Vermisit): Barsak parazitlerini öldürücü veya düşürücü
Antiafonik: Ses kısıklığını giderici
Antiaging: Yaşlanma belirtilerini geciktirici
Antiagregan: Alyuvar veya trombositlerin kümeleşmesini önleyici
Antiakne: Akne sorununu azaltıcı
Antialerjenik (Antialerjik): Alerji oluşumu önleyici veya belirtilerini giderici
Antiamnezik: Unutmayı önleyici
Antiandrojenik: Erkeklik hormonu üretimini engelleyici
Antianemik: Anemiyi giderici
Antiaritmik: Kalp atımındaki düzensizliği giderici
Antiarteriyosklerotik: Damar sertliğini giderici
Antiartritik (Antiromatizmal): Artrite bağlı sorunları hafifletici
Antiastenik: Vücudun güçsüz kalmasını önleyici
Antiastmatik: Astımı önleyici veya tedavi edici
Antiaterosklerotik: Aterosklerozu önleyici veya tedavi edici
Antiatonik: Yorgun kasları rahatlatıcı
Antibakteriyal: Bakterileri öldürücü veya üremelerini durdurucu
Antibiyotik: Mikroorganizmaları öldüren veya üremelerini durduran madde
Antibradikardik: Yavaş kalp atımını normalleştirici
Antibronşitik: Bronşiti engelleyici veya tedavi edici
Antidandruf: Kepeklenmeyi azaltıcı
Antidepresan: Depresyonu tedavi edici
Antidermatosik: Derideki sorunları önleyici veya tedavi edici
Antidipsomanik: Toksik sıvı (alkol v.s.) içme saplantısını giderici
Antidismenoreik: Adet sancısını giderici
Antidispeptik: Sindirim güçlüğünü giderici
Antidiyabetik: Kandaki yüksek glükozu düşürücü
Antidiyareik: Diyareyi durdurucu
Antidizanterik: Dizanteriyi tedavi edici
Antidot: Zehirin etkisini giderici
Antidropsikal: Su kaybını engelleyici
Antieksüdatif: Salgı azaltıcı
Antiekimotik: Kan oturmasını engelleyici [**Ekimoz**: Kan oturması]
Antieksüdatif: Herhangi bir doku veya organdan sıvı sızmasını önleyici
Antiemetik: Kusmayı önleyici
Antienflamatuvar (Antiflojistik, Resolvan): Enflamasyonu azaltıcı, etkilerini hafifletici

Antienteritik: Barsak iltihabını giderici [**Enterit** : Barsak iltihabı]
Antienüretik: İdrar kaçırmayı, yatak ıslatmayı giderici
Antiepileptik: Epilepsiyi tedavi edici veya ataklarını önleyici
Antiglükozürik: İdrarda şeker düzeyini düşürücü
Antifebril (Antipiretik, Febrifüj): Yüksek ateşi düşürücü
Antiflatulan (Karminatif): Mide gazını giderici
Antiflojistik (Antienflamatuvar, Resolvan): Enflamasyonu azaltıcı, etkilerini hafifletici
Antifungal: Mantarları öldürücü veya çoğalmalarını durdurucu
Antigalaktagog: Süt salgısını azaltıcı veya engelleyici
Antigut: Gut hastalığını önleyici veya tedavi edici
Antihalitozik: Kötü nefes kokusunu giderici [**Halitoz**: Ağızdan kaynaklanmayan kötü nefes kokusu]
Antihemorajik (Hemostatik): Kanamayı önleyici veya durdurucu [**Hemoraji**: Kanama]
Antihemoroidal: Hemoroidleri tedavi edici
Antihepatitik: Karaciğer iltihabını tedavi edici veya önleyici
Antihepatotoksik: Toksik maddelerin karaciğere olan etkisini önleyici
AntiHIV: HIV öldürücü
Antihidrotik: Terlemeyi azaltıcı veya önleyici
Antihiperglisemik (Hipoglisemik): Kan şekerini düşürücü
Antihiperkeratotik: Derideki kalınlaşmayı engelleyici
Antihiperkolesterolemik: Yüksek kolesterolü azaltıcı
Antihiperlipidemik: Aşırı yağlanmayı engelleyici
Antihipertansif (Hipotansif): Yüksek tansiyonu normalleştirici
Antihipertroidik: Aşırı tiroit hormonu salgısını azaltıcı
Antihipoglisemik: Kan şekerinin azalmasını engelleyici
Antihipoksif: Kandaki düşük oksijeni arttırıcı
Antihipotansif (Hipertansif): Düşük tansiyonu normalleştirici
Antiikterik: Sarılığı önleyici veya tedavi edici
Antiimpotans: İktidarsızlığı önleyici veya tedavi edici
Antiinkontinans: İdrar veya dışkıyı tutamamaya karşı [**İnkontinans:** İdrar veya dışkıyı tutamama]
Antiinsomniyak: Uykusuzluğu giderici
Antiiritan: Tahriş azaltıcı
Antikanser: Kanseri önleyici
Antikarsinojen: Kanser oluşumunu engelleyici
Antikaryojenik: Diş çürümesini önleyici
Antikatarakt: Kataraktı giderici
Antikataral: Aşırı mukus salgılanmasını önleyici
Antikemotaktik: Kimyasal maddelere yönelimi engelleyici
Antiklimakterik: Menopoza bağlı sorunları hafifletici
Antikoagülan (Antitrombotik): Pıhtılaşmayı önleyici
Antikolesistitik: Safra kesesi iltihabını giderici [**Kolesistit**: Safra kesesi iltihabı]
Antikolesterolemik: Yüksek kolesterolü azaltıcı
Antikolitik: Barsak iltihabına karşı
Antikolonospazmik: Barsak spazmını giderici
Antikonvülsan: Çizgili kasların istem dışı kasılmasını önleyici [**Konvülsiyon**: Çizgili kasların istem dışı kasılması]
Antikorizik: Nezle giderici
Antilarva: Larva öldürücü
Antilökoreyik: Vajinal akıntıyı önleyici [**Lökore**: Vajinal akıntı]
Antilipojenik: Yağlanmaya karşı [**Lipojenez**: Yağ oluşumu]
Antilipolitik: Yağ yıkımını azaltıcı [**Lipoliz**: Yağ yıkımı]
Antilitik: Safra kesesi veya idrar yollarındaki taşların oluşumunu önleyici veya taşları eritici
Antimalaryal: Sıtmadan koruyucu veya sıtmayı tedavi edici
Antimenopozal: Menopozu engelleyici
Antimenorajik: Ağır menstruasyon kanamasını önleyici
Antimigren: Migren ataklarını önleyici veya tedavi edici
Antimikotik (Antifungal, Fungusit): Mantar öldürücü
Antimikrobiyal (Dezenfektan): Mikroorganizmaların gelişmesini durdurucu, öldürücü
Antimitotik: Hücre bölünmesini durdurucu
Antimiyaljik: Kas ağrısını giderici
Antimiyastenik: Çizgili kas zayıflığını tedavi edici [**Miyasteni**: Çizgili kas zayıflığı]
Antimutajenik: Mutasyonları önleyici
Antineoplastik: Tümör hücrelerinin gelişmesini durdurucu veya tahrip edici
Antinevraljik: Sinir ağrısını giderici [**Nevralji:** Sinir ağrısı]
Antinevritik: Sinir iltihabını önleyici
Antinosiseptif: Ağrıyı algılatmayan [**Nosiseptif:** Ağrıyı algılayan]
Antinöropatik: Sinir sisteminin sağlık sorununu giderici
Antiodontaljik: Diş ağrısını giderici
Antioksidan: Serbest radikallerin zararlı etkilerini giderici
Antiosteoporotik: Osteoporoza karşı

Antiotaljik: Kulak ağrısını giderici
Antiödematöz: Ödem giderici [**Ödem:** Hücre, doku veya diğer vücut yapılarında anormal şekilde sıvı toplanması]
Antiöstrojenik: Östrojenin etkisini giderici
Antiparaziter (Antiparazitik): Dış parazitlerin üremesini durdurucu, zararlı etkilerini giderici
Antiperistaltik: Bağırsak hareketini durdurucu
Antiperiyodik: Hastalık nöbetlerini önleyici
Antiperiyodontal (Antiperiyodontik): Diş eti iltihabını giderici
Antiperspiran: Terlemeyi durdurucu
Antipiretik (Febrifüj): Yüksek ateşi normale indirici
Antiplatelet (Antikoagülan, Antitrombotik): Pıhtı oluşumunu önleyici
Antipletorik: Yüksek kan basıncı ve dolaşım sorunlarını giderici
Antiproliferan (Antiproliferatif): Hücrelerin bölünerek çoğalmasını engelleyici
Antiprostatik: Prostat bezine bağlı sorunları azaltıcı
Antipruritik: Kaşıntıyı önleyici veya tedavi edici
Antipsikotik (Nöroleptik): Psikoz ve diğer psişik bozukluklarda kuruntu, halüsinasyon, davranış ve düşünce bozukluklarını ortadan kaldırma amacıyla kullanılan, ayrıca sinir sistemi üzerine trankilizan etkiye sahip madde
Antipsittakotik: Sürekli aynı düşünceleri veya kelimeleri, tekrarlama şeklinde görülen konuşma bozukluğunu önleyici
Antipsöriyatik: Sedef hastalığını tedavi edici
Antiputresen: Çürümeyi önleyici
Antiradikal: Serbest radikalleri etkisiz hale getiren
Antirinitik: Burun akmasını önleyici
Antiromatik (Antiartritik): Romatizma ağrısını önleyici veya azaltıcı
Antisaturnizmik: Antidepresan olarak
Antiseboreik: Yağlanmayı önleyici
Antisefalajik: Baş ağrısını azaltıcı
Antiseptik: Patojen mikroorganizmaları öldürücü
Antiskar: Skar oluşumunu önleyici
Antisklerotik: **S**ertleşmiş deriyi yumuşatıcı
Antiskorbütik: Skorbüt hastalığını önleyici
Antisolar: Güneş ışınlarınn zararlı etkisinden koruyucu
Antispazmotik (Spazmolitik): Kasılmayı giderici
Antisüdorifik: Terlemeyi azaltıcı veya durdurucu
Antisiyataljik: Siyatik siniri ağrısını önleyici
Antitiroid (Hipotriodik): Tiroid bezinin işlevini azaltıcı
Antitrombotik (Antikoagülan, Antiplatelet): Pıhtı oluşumunu önleyici
Antitümör (Antineoplastik): Tümör oluşumunu engelleyici
Antitusif: Öksürüğü önleyici veya tedavi edici
Antiülser: Ülser oluşumunu önleyici veya tedavi edici
Antiürolitiyatik: İdrar yollarında taş oluşumunu önleyici
Antiviral (Virüsit): Virüs öldürücü
Aperitif (Oreksijenik): İştah açıcı
Aperyent (Katartik, Pürgatif): Barsak içeriğini önemli ölçüde yumuşatıcı
Artrit: Eklem iltihabı
Asteni: Dermansızlık
Astrenjan (Büzüştürücü): Canlı dokularda büzülme ve katılaşmaya neden olarak, kanamaları, salgılanmayı ve diyareyi durdurucu
Ateriyoskleroz: Arter duvarlarının kalınlaşıp esnekliğini kaybetmesi
Atoni: Kas gerginliğinin kaybolması
Bakterisit: Bakteri öldürücü
Bakteriyostatik: Bakterinin bölünme ve gelişimini durdurucu
Batmotropik: Dış uyarılara karşı kasa ait veya sinirsel yanıtı etkileyici
Bradikardi: Kalp atışlarının yavaşlaması
Bronkoantispazmotik: Bronş spazmını önleyici
Bronkodilatör (Bronkodilatatör): Bronş ve bronşiyolleri genişletici
Bronkospazmolitik: Bronşlardaki kasılmayı giderici
Deklorüran: Tuzun fazlasını attırıcı
Dekonjestan (Dekonjestif): Burun mukozasındaki damarları büzerek mukozada kanlanmayı ve ona bağlı şişkinliği giderici
Demülsen: Mukozadaki tahrişin neden olduğu acıyı hafifletici, giderici; iyileşmeyi hızlandırıcı
Deodoran: Koku giderici
Depresan: Depresyona neden olan
Depüratif (Alteratif, Depüran): Vücudu zehirli maddelerden arındırıcı
Dermatoz: Deri hastalıklarının hepsi
Dermatit: Deri enflamasyonu

Deterjan: Yaraları temizlemek için kullanılan
Dezenfektan (Antimikrobiyal, Jermisid): Cansız çevredeki mikroorganizmaları öldürücü
Dijestan (Dijestif, Stomaşik): Sindirimi kolaylaştırıcı
Dipsomani: Aşırı toksik sıvı (alkol v.s.) içme saplantısı
Dismenore: Adet kanamalarının ağrılı olması
Dispepsi: Sindirim güçlüğü
Diüretik (Hidrofüj): İdrar miktarını veya idrar yapma sıklığını arttırıcı
Diyabetik retinopati: Şeker hastalığına bağlı olarak gelişen, retina kılcal damarlarında zaman zaman kanamaya ve zamanla körlüğe yol açan durum
Diyaforetik (Hidrotik, Sudorofik): Terletici
Diyaforez: Terleme
Dolaşımı uyarıcı: Kan dolaşımını hızlandırıcı
Drastik: Kuvvetli pürgatif
Dromotropik: Kalp kasının uyarılma yeteneğini arttırıcı
Egzema: Akut veya kronik deri enflamasyonu
Ekbolik: Uterusu uyarıp düşüğe neden olucu
Ekimoz: Kan oturması
Ekspektoran (Mukokinetik): Balgam söktürücü
Emenagog: Adet söktürücü
Emetik: Kusturucu
Emoliyen: Deridede tahrişin neden olduğu acıyı azaltıcı veya iyileşmeyi çabuklaştırıcı
Enflamasyon: Mikroplardan kaynaklanmayan iltihabi durum
Eskarotik: Yakıcı, tahriş edici
Febrifüj (Antifrebril, Antipiretik): Yüksek ateşi düşürücü
Fibrinolitik (Trombolitik): Kan pıhtısını eritici
Fiksatif: Parfümlerde uçucu maddelerin buharlaşma hızını azaltan
Flatulans : Mide veya bağırsakların hava yutulması veya sindirim esnasında oluşan gazlarla gerilmesi
Fotoaktif: Işıkla aktif hale gelen
Fungisit (Antifungal, Antimikotik): Mantar öldürücü
Fungistatik: Mantarların çoğalmasını ve gelişmesini durdurucu
Galaktofüj (Laktofüj): Süt salgısını azaltıcı veya durdurucu
Galaktagog (Galaktojen, Laktagog, Laktojen): Süt salgısını arttırıcı
Gastrostimulan: Sindirimi uyarıcı
Genotoksik: DNA'yı bozucu madde
Gingivit: Dişeti iltihabı
Gingivalji: Dişeti ağrısı
Glikojenolitik: Karaciğerde glikojen tutulmasını önleyici
Granülatör: Yara dokusu oluşumunu hızlandırıcı
Hemolitik: Kan hücrelerine zarar verip hemoliz yapan
Hemopoietik: Kan oluşumunu uyarıcı
Hemostatik (Antihemorajik, Stiptik): Kanamayı önleyici veya durdurucu
Hepatoprotektif: Karaciğer koruyucu
Hepatotonik: Karaciğeri kuvvetlendirici
Hidragog: Su atımını hızlandırıcı
Hidrofüj (Diüretik): İdrar miktarını veya idrar yapma sıklığını arttırıcı
Hidrokoleretik: Safra salgısını seyreltici
Hidrotik (Diyaforetik, Sudorifik): Terletici
Hidrozi: Terleme
Hidrüri: Düşük yoğunlukta bol idrar çıkarılması
Hiperemik: Dokuda aşırı kanlanmaya neden olucu
Hiperglisemik: Kan şekerini arttırıcı
Hiperhidroz: Aşırı terleme
Hiperlipidemi: Kanda aşırı miktarda yağ bulunması
Hipermenore: Menstruasyon sırasında kanamanın süre veya miktar açısından fazla oluşu
Hipertansif (Antihipotansif): Düşük tansiyonu normalleştirici
Hipnojen (Hipnotik): Uyku verici
Hipoglisemik (Antihiperglisemik): Kan şekeri düzeyini azaltıcı
Hipohidroz: Çok az terleme
Hipolipemik: Kan yağlarını azaltıcı
Hipolipidemik: Kan lipitlerini azaltıcı
Hipomani: Hafif uyarılmış hal
Hipomenore: Adet kanamasının süre ve miktar bakımından az olması
Hipotansif (Antihipertansif): Yüksek tansiyonu normalleştirici
Hümektan: Nemlendirici
İmmünodepresan: Bağışıklığı önleyici
İmmünomodülatör: Bağışıklık sistemi reaksiyonlarını düzenleyici
İmmünostimülan: Bağışıklık sistemini uyarıcı
İnotropik: Kas lifini kasıcı
İnsektisit: Zararlı böcekleri öldürücü, üremesini durdurucu
Kalmatif: Yatıştırıcı, sakinleştirci

Kanserojen: Kanser yapıcı
Kanserostatik: Kanseri durdurucu
Kardiyoaktif (Kardiyak): Kalbe etkili
Kardiyoanaleptik: Kalp kasının kasılmasını uyarıcı
Kardiyotonik: Kalp kasının kasılmasını uyarıcı ve verimini arttrıcı
Karminatif (Antiflatulan): Sindirim sistemi gazlarını giderici veya engelleyici
Katartik (Pürgatif): Barsak içeriğini yumuşatıcı
Klimakterik: Menopoz dönemiyle ilgili
Koagülan: Kanı pıhtılaştırıcı
Kolagog (Kolekinetik): Safranın akışını uyarıcı veya kolaylaştırıcı
Kolelithiyazis: Safra kanalı veya safra kesesinde taş olması
Koleretik: Safra üretimini uyarıcı
Kolesistit: Safra kesesi iltihabı
Kolesistokinetik: Safra kesesinin kasılmasını kolaylaştırarak salgısını arttırıcı
Konjestan: Burun mukozasındaki damarların genişleyerek mukozada kanlanmanın azalmasına bağlı şişkinlik hali
Konjesyon: Kanlanma, kan hücumu, organ damarlarının aşırı kanla doluşu
Kontraseptif: Doğum önleyici
Konvülzan: Kasılmaya neden olucu
Korizit: Soğukalgınlığına bağlı belirtileri azaltıcı
Kronotropik : Periyodik veya ritmik bir fenomenin sayısını değiştirici
Laksatif: Bağırsak içeriğini yumuşatıcı; hafif müshil
Laktifüj: Süt salgısını azaltıcı
Laktojenik: Süt salgısını uyarıcı
Lenitif: Sakinleştirici
Lipojenik: Yağlanmaya neden olan
Lipolitik (Lipotropik): Yağ eritici
Litagog: Böbrek taşını düşürücü
Lityaz: Herhangi bir organ veya kanalda taş oluşması
Litolitik (Litotriptik): Böbrek taşını eritici
Menoraji: Menstruasyonun süre ve miktar açısından fazla oluşu
Menore: Adet kanaması
Midriyatik: Göz pupillasını genişletici
Miyalji: Kas ağrısı
Miyodepresan: Kas yatıştırıcı
Miyokardiyodepresan: Kalp kasını yatıştırıcı
Miyokardiyotonik: Kalp kasını kuvvetlendirici
Miyokontraktan: Kas kasıcı
Miyoprotektif: Kasları koruyucu
Miyorölaksan: Kas gevşetici
Miyostimulan: Kasları uyarıcı
Miyotonik: Kasları kuvvetlendirici
Molussifüj (Molussisit): Salyangoz öldürücü
Moskitofüj (Moskitosit): Sinek öldürücü
Mukolitik: Balgamın kıvamını azaltıcı, balgam yumuşatıcı
Muskülotropik: Kas dokusunu etkileyici
Nefroprotektif: Böbrekleri koruyucu
Nematisit (Nematistat): Nematod öldürücü
Neoplastik: Tümör oluşumuyla ilgili
Nervin: Sinirsel tansiyonu azaltarak anksiyetenin olumsuz etkisini giderici
Nootropik: Beyin fonksiyonlarını arttırıcı
Nörodepresan: Sinirleri yatıştırıcı
Nöroprotektif: Sinirleri koruyucu
Odontaljik: Diş ağrısını tedavi edici
Oftalmik: Göz sorunlarını tedavi edici
Oligomenore: Menstruasyonun uzun aralarla olması
Oksitosik: Doğumu kolaylaştırıcı
Oksiyürisit: Oksiyür öldürücü
Ovisit: Böcek yumurtalarını öldürücü
Öforik: İyi ve güçlü hissetirici
Öpeptik: Sindirimi kolaylaştırıcı
Pankreaprotektif: Pankreası koruyucu
Pankreatonik: Pankreası kuvvetlendirici
Parazitoit: Parazitleri öldürücü
Parturyen: Doğumu kolaylaştırıcı
Pektoral: Göğüs veya üst solunum yollarına ait sorunları giderici
Pestisit: Haşereyi zararsız hale getirici
Piretojen (Pirojen, Pirojenitik): Ateş yükseltici
Pissisit: Balık öldürücü
Polimenore: Menstruasyon arasının kısalması
Presör: Atardamarlardaki kan basıncını yükseltici
Prokinetik: Midenin boşalmasını hızlandırıcı
Proliferatif: Hızlı bölünen veya çoğalan
Propesik: Saç dökülmesini önleyici
Proteolitik: Proteinleri parçalayarak sindirimini kolaylaştırıcı
Pruritik: Kaşındırıcı

Psikoaktif (Psikotrop): Beyin işlevlerini değiştirerek algıda, ruh halinde, bilinçlilikte ve davranışta geçici değişikliklere neden olucu
Pulifüj (Pulisit): Kene öldürücü
Pürgatif (Aperyent, Katartik): Barsak içeriğini yumuşatıcı
Refrijeran: Cildi serinletici
Repellent: Kanatlı böcekleri kaçırıcı
Resolvan (Antienflamatuvar, Antiflojistik): Enflamasyonu ve etkilerini azaltıcı
Respiroanaleptik (Respirostimülan): Solunumu uyarıcı
Restoratif: Doku onarıcı
Roboran: Kuvvet verici
Rodentisit: Kemirgen öldürücü
Rölaksan (Relaksan): Gevşetici, rahatlatıcı
Rubefasiyan: Deriyi kızartıcı
Sedatif: Yatıştırıcı
Sekretagog: Salgı üretimini uyarıcı
Sekretolitik: Balgam atımını kolaylaştırıcı
Sempatomimetik: Sempatik sinir sisteminin etkisine benzer
Serebroprotektif: Beyni koruyucu
Serebrostimulan: Beyni uyarıcı
Serebrotonik: Beyni kuvvetlendirici
Serebrovazodilator: Beyin damarlarını açıcı
Sikatrizan: Yaranın iyileşmesine yardımcı
Sitoprotektif: Hücreyi koruyucu
Sitositatik: Hücre bölünmesini durdurucu
Siyalagog: Salya salgısını başlatıcı veya arttırıcı
Skabisit: Parazit öldürücü
Soporifik: Uyku oluşturucu
Spazmojen: Spazm oluşturucu
Spazmolitik: Düz veya çizgili kaslardaki gerginliği azaltıcı
Spermijenik: Sperm yapıcı
Spermisit: Sperm öldürücü
Splenik: Karaciğere etkili
Sternutatör: Aksırtıcı
Stimülan: Uyarıcı
Stiptik (Antihemorajik, Hemostatik): Kanamayı önleyici veya durdurucu
Stomaşik (Dijestan, Dijestif): Sindirimi kolaylaştırıcı
Stomatik: Ağız boşluğunun sağlık sorunlarıyla ilgili
Stomatit: Ağız mukozası iltihabı
Südorifik (Diyaforetik, Hidrotik): Terletici
Tenifüj (Tenisit): Tenya öldürücü
Teratojen: Normal embriyonal gelişmeyi bozarak kusurlu doku veya organ oluşmasına neden olan madde veya etken
Termojenik: Isıtıcı
Timoleptik: Psişik olarak iyi hissettirici
Tonik: Kuvvetlendirici
Tossifüj: Antispazmotik
Trankilizan (Anksiyolitik): Günlük faaliyeti etkilemeksizin patolojik kaygının somatik ve psişik belirtilerini giderici; sakinleştirici
Trombojen: Pıhtı oluşturucu
Trombolitik (Fibrinolitik): Kan pıhtısını eritici
Üriner asidifiyer: İdrarı asitlendirici
Üriner deodoran: İdrarı kokulandırıcı
Üriner asidulan: İdrar yolunu asitlendirici
Üriner stimulan: İdrar yolunu uyarıcı
Ürokolitik: İdrar kesesi iltihabı
Ürolityaz: Üriner sistemde taş oluşması
Vasküler tonik: Damar kuvvetlendirici
Vazoaktif: Kan damarı çapını değiştirici
Vazodilatör: Damar genişletici
Vazokonstrüktif: Damar daraltıcı
Vazopresör: Damarları büzerek kan basıncını arttırıcı
Vazoprotektif: Damar koruyucu
Vazotonik: Damarları güçlendirici
Venotonik: Toplardamarları kuvvetlendirici
Vermifüj (Antihelmintik, Vermisit): İçparazitleri öldürücü veya düşürücü
Virüsit (Antiviral): Virüs öldürücü
Vormisit: Bağırsak parazitlerini düşürücü
Vulnenar: Deri yarasını tedavi edici

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi Koleksiyonundan Seçmeler



Acca sellowiana (O.Berg) Burret
Myrtaceae

Kaymak ağacı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Feijoa, pineapple guava / Ananas guave, feijoa / Feijoa, goyave ananas

Botanik özellikler: 8 m yüksekliğinde, yaprak dökmeyen, dallanmış bir çalı veya küçük bir ağaç. Gövde ince ve renkli. Yapraklar 2-6 × 1-3 cm, çok kısa saplı, karşılıklı dizilmiş, derimsi, üst yüzleri parlak yeşil, alt yüzleri ise grimsi. Çiçekler beyaz, 4 parçalı, 2-3 cm çapında. Meyveler yumurtamsı, etli, sarımsı - yeşil, 5-10 × 3-7 cm, güzel kokulu ve lezzetli; 20-40 tohumlu. Tohumlar sarımsı ve meyvenin sarı - pembe renkli etli kısmına gömülü.

Yayılış: Anavatanı Güney Amerika. Özellikle Avustralya, Yeni Zelanda, Güney Rusya, Azerbaycan, Gürcistan, Güney Afrika'da birçok çeşidi yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Özellikle tropik ortamlar

Yetiştirme koşulları: Kısmen gölge ve soğuğa az çok dayanıklıysa da çok rüzgar almayan, güneşli yerleri ve tuzlu toprakları tercih eder. Çiçek tomurcukları -9°C nin altında döküldüğünden ve 32°C'nin üstü de meyve oluşumunu olumsuz etkilediğinden kuzey yarıkürede her yıl meyve vermez. Aşırı nemli yerlerden hoşlanmasa da meyve oluşumu esnasında bol sulanmalıdır. Genellikle tohumla olsa da köklerin ayrılması veya aşılamayla da çoğaltılır. Tohumlar 15°C'de 3-6 haftada çimlenir.

Kullanılan kısım: Çiçek, meyve

İçerik: Aromatik yağ, flavonoitler, karbonhidratlar, mineraller (özellikle çinko, demir, flor, fosfor, kalsiyum, magnezyum, mangan, potasyum, sodyum), organik asitler, proteinler, sabit yağlar, vitaminler (özellikle B_1, B_2, B_3, B_5, B_9, C, E, K)

Hasat zamanı: İlkbahar (çiçek), sonbahar (meyve)

Tıbbi etki: Analjezik, antienflamatuvar, antimikrobiyal, antioksidan, immünomodülatör

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Yemek olarak kullanımı: Ananas - nane lezzetindeki meyveleri çiğ olarak yenir veya meyve suyu, reçel, dondurma, yoğurt ve çeşitli içecek üretiminde kullanılır. Seyrek olmakla beraber çiçekler de aynı şekilde kullanılır.

Diğer kullanımları: Meyveleri kozmetikte cansız olan üst deriyi soymak (peeling) için kullanılır.

Kaynaklar:

Bajaj YPS. (ed). 1996. Biotechnology in Agriculture and Forestry 35: Trees IV. Berlin

Binder R, Flath R. 1989 J Agric Food Chem 37: 734

Castaldo-Cobianchi R. 1997. Int J Antimicrob Ag 8: 199

Jamson JA. 1986. Tropical Fruits. Longman, UK

Koshimizu K *et al.* 1988 Cancer Lett 39: 247

Morton JF. 1987. *Feijoa*. In: Fruits of warm climates. 367-370. Miami, FL

Okuda T *et al.* 1982. Phytochemistry 21(12): 2871-4

Romero-Rodriguez M *et al.* 1994 Food Chem 49: 23; *ibid*. 49: 251

Ruberto G, Tringali C. 2004. Phytochemistry 65: 2947

Shaw G *et al.* 1989 Phytochemistry 28: 1529

Umberto Quattrocchi F. 2000. CRC Word dictionary of plant names. CRC Press. New York

Vuotto M *et al.* 2000. Int J Antimicrob Ag 13: 197



Achillea millefolium L.
Asteraceae

Civanperçemi

Kandil çiçeği

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Carpenter's weed, milfoil, woundwort, yarrow / Scharfgarbe / Achillée millefeuille, herbe à dinde, persil à dinde

Botanik özellikler: 60 cm yüksekliğinde, çok yıllık, kokulu, tüylü ve otsu bir tür. Gövde dik, 4 köşeli. Yapraklar ince ve çok parçalı, gövdenin tabanındakiler saplı, 10-20 × 1-4 cm, gövdedekiler sapsız, 8 × 2 cm. Haziran - eylül aylarında açan 4-8 mm çapındaki çiçeklerin 50-100 tanesi bir arada, 2-30 cm çapında topluluklar oluşturmuş; dilsi çiçekler beyaz (bazen pembemsi), tüpsü çiçekler kirli beyaz. Meyve 1.8-2 mm ve köşeleri yuvarlak dikdörtgen şekilde, yassı, parlak koyu kahverengi.

Yayılış: Avrasya, Kuzey Amerika. Türkiye'de genellikle Marmara, Karadeniz, İç ve Doğu Anadolu bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte çayırlar, kurak taşlı yamaçlar, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Hafifçe gölgeli yerlerde de yetişebilen, kuraklığa dayanıklı bir tür olmakla beraber nemli, geçirgen ve bol güneşli toprakları tercih eder. Kapalı yerlerde yetiştirilmeye uygun değildir. İlkbahar veya sonbaharda köklerin ayrılması veya ilkbaharda çelikle çoğaltılır. Tohumların bol olması ve kolayca çimlenmesi çevresindeki diğer türlerin yaşam alanlarını daraltacağından, çiçeklerinin meyveye dönüşmeden önce kopartılması gerekebilir.

Kullanılan kısım: Çiçek (kurutulmuş), topraküstü kısmı (taze veya kurutulmuş), aromatik yağ

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Alkaloitler, aromatik maddeler, karbonhidratlar, fenolik maddeler (flavonoitler, kumarinler, tanenler), glikozitler (saponinler, steroller), sabit yağlar, vitaminler

Tıbbi etki: Analjezik (özellikle hemoroidte), antibakteriyel (özellikle ürogenital sistemde), antidiyareik, antienflamatuvar; antihipertansif, antikoagülan, antipiretik / diyaforetik (özellikle soğuk algınlığında), antiprüritik, antispazmotik, aperitif, astrenjan, dijestif, diüretik, emenagog, hemostatik, hipotansif, karminatif, koleretik, sikatrizan, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 3-4.5 g / gün

Tentür (%45): 3 × 5 ml / gün

Oturma banyosu: 100 g / 20 lt sıcak su

Uyarılar: Özellikle uzun süre ve yüksek dozda kullanıldığında baş dönmesi, baş ağrısı, ışığa duyarlılık ve dermatit görülebilir. Tansiyon ilaçları ve antikoagülanlarla etkileşim gösterir. Papatyagillere alerjisi olanlar, epileptikler, 5 yaş altı çocuklar, anne adayları ve emzirenlerce kullanılmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç yapraklar salata şeklinde değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: At, koyun, keçi ve sığırlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Kozmetikte derinin aşırı yağlanmasını önleyici, sarı renkli saçları parlatıcı olarak faydalanılır. Besinlere ve içkilere koku verici olarak konur. Süs bitkisi olarak yetiştirilir. Birlikte yetiştirildiği bitkileri zararlı böceklerden korur.



Kaynaklar:

Barnes J, Anderson LA, Phillipson JD. 2007. Yarrow in 'Herbal Medicines' Third ed). 604-7 Pharmaceutical Press. London, Chicago.

Chandler RF, Hooper SN, Harvery MJ. 1982. Economic Bot 36: 203-23

Tewari JP, Srivastava MC, Bajpai JL. 1974. Indian J Med Sci 28(8): 331-6



Achillea nobilis L.
Asteraceae

Ayvadana

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Noble yarrow / Edle Scharfgarbe / Achillée noble

Botanik özellikler: 70 cm yüksekliğinde, çok yıllık, kokulu, tüylü, otsu bir tür. Gövde dik, enine kesitle yuvarlak, sık tüylü. Yapraklar ince ve çok parçalı, gövdenin tabanındakiler saplı, 10-20 × 1-4 cm, gövdedekiler sapsız, 8 × 2 cm. Haziran - ağustos aylarında açan 4-8 mm çapındaki çiçeklerin 50-150 tanesi birarada 2-10 cm çapında topluluklar oluşturmuş. Dilsi çiçeklerin üstü soluk sarı, altı beyaz; tüpsü çiçekler kirli beyaz, çiçek tablası samana benzer uzantılarla kaplı. Meyve 1.8-2 mm, köşeleri yuvarlak dikdörtgen şekilde, yassı, parlak koyu kahverengi.

Yayılış: Avrupa, Batı Asya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 400-2350 m yükseklikte ormanlık alanlar, stepler, kayalıklar, çayırlar, tarlalar

Yetiştirme koşulları: Hafifçe gölgeli yerlerde de yetişebilen, kuraklığa dayanıklı bir tür olmakla beraber nemli, geçirgen ve bol güneşli toprakları tercih eder. Kapalı yerlerde yetiştirilmeye uygun değildir. İlkbahar veya sonbaharda köklerin ayrılması veya ilkbaharda çelikle çoğaltılır. Tohumların bol olması ve kolayca çimlenmesi çevresindeki diğer türlerin yaşam alanlarını daraltacağından, çiçeklerinin meyveye dönüşmeden önce kopartılması gerekebilir.

Kullanılan kısım: Çiçekli topraküstü kısmı, aromatik yağ

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Flavonoitler, terpenoitler

Tıbbi etki: Analjezik (özellikle hemoroidte), antidiyareik, antihipertansif, antikoagülan, antipiretik, antiseptik (özellikle genitoüriner sistemde), antispazmotik, aperitif, astrenjan, diaforetik, diüretik, dolaşımı düzenleyici (özellikle toplardamarlarda), emenagog, karminatif, sikatrizan, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

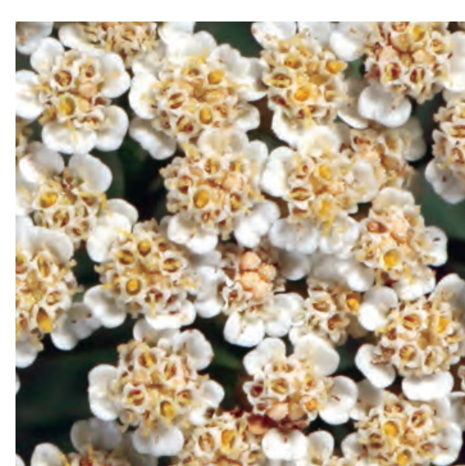
Tıbbi çay (demleme): 3-4.5 g / gün

Tentür (%45): 3 × 5 ml / gün

Oturma banyosu: 100 g / 20 lt sıcak su

Uyarılar: Özellikle uzun süre ve yüksek dozda kullanıldığında baş dönmesi, baş ağrısı, ışığa duyarlılık ve dermatit görülebilir. Tansiyon ilaçları ve antikoagülanlarla etkileşim gösterir. Papatyagillere alerjisi olanlar, epileptikler, 5 yaş altı çocuklar, anne adayları ve emzirenlerce kullanılmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: At, koyun, keçi ve sığırlarda kullanılır.



Kaynaklar:

Karamenderes C, Apaydın S. 2003. J Ethnopharmacol 84 (2-3): 175-9

Kastner U, Breuer J, Glasl S *et al.* 1995. Planta Med 61(1): 83-5

Krenn L, Miron A, Pemp E *et al.* 2003. Z Naturforsch C 58(1-2): 11-6



Aesculus hippocastanum L.
Sapindaceae

Atkestanesi

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Conker tree, horse-chestnut / Gemeine Rosskastanie Weiße Rosskastanie / Marronnier blanc, marronnier commun, marronnier d'Inde

Botanik özellikler: 30 m yüksekliğinde, yaprak döken bir ağaç. Gövde gençken pürüzsüz, yaşlandıkça kabuklu. Yapraklar uzun saplı, karşılıklı dizilmiş ve 10-25 cm uzunluğunda 5-7 yaprakçıktan ibaret. Çiçekler beyaz tabana doğru sarı veya pembemsi, 25-30 yüksekliğinde, dik topluluklar oluşturmuş. Meyve 6 cm çapında ve az çok yuvarlak, yeşil, dikenli. Tohum genellikle 1 adet, parlak koyu kahverengi.

Yayılış: Anavatanı Güneydoğu Avrupa. Yol kenarları, bahçe ve parklarda yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Genellikle yüksek bölgeler, az çok gölgeli ve nemli ormanlık yerler

Yetiştirme koşulları: Güneşli veya hafifçe gölgeli yerlerde, zengin ve süzek topraklarda iyi gelişir. Özellikle olumsuz şehir koşullarına dayanıklıdır. Tohumla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Gövde kabuğu, tohum

İçerik: Amino asitler, flavonoitler, kumarinler, saponinler (essin), tanenler

Hasat zamanı: Sonbahar

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antiödem, antispazmotik, ekspektoran, venotonik

Kullanım şekli ve dozu:

Tohum: 0.6-2 g / gün

Standardize tohum ekstresi: 20-60 mg / gün

Uyarılar: Tohumlar doğrudan ve özellikle yüksek dozda kullanıldığında kusma, başağrısı, sersemlik hali ve solunum felci ortaya çıkabilir. Haricen kullanımda alerji görülebilir. Kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır. Anne adayları ve emzirenler dahilen kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Toplardamar sorunları ve amfizemde kullanılır.

Diğer kullanımları: Gövde kabukları sarı boyar madde içerir. Pembe ve katmerli çiçekli çeşitleri bahçelerde ve yol kenarlarında yetiştirilir. Tohumları özellikle at ve geyikler tarafından yenir.





Kaynaklar:

Leach MJ, Pincombe J, Foster G. 2006. J Wound Care 15(4): 159-67

Pittler MH, Ernst E. 1998. Arch Dermatol 134(11): 1356-60

Pittler MH, Ernst E. 2004. Cochrane Database Syst Rev 2: CD003230

Siebert U, Brach M, Sroczynski G *et al.* 2002. Int Angiol 21(4): 305-15

Sirtori CR. 2001. Pharmacol Res 44(3): 183-93



Agrimonia eupatoria L.
Rosaceae

Fıtık otu

Koyun otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Agrimony / Gemeiner Odermennig / Aigremoine

Botanik özellikler: 100 cm yüksekliğinde, küçük rizomlu, tüylü, çok yıllık otsu bir tür. Gövde dik ve kızılımsı. Yapraklar 20 cm uzunluğunda, parçalı. Çiçekler 5-8 mm, sarı, kayısı kokulu, gövdenin ucuna doğru daha sık olacak şekilde dizilmiş. Meyveler kuru, tepesi kanca şeklindeki sert tüylerle çevrelenmiş, koni şeklinde ve sarkık.

Yayılış: Avrasya, Kuzey Amerika. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2300 m'ye kadar yükseklikte su ve yol kenarları, nemli çayırlar, orman açıklıkları, boş tarlalar

Yetiştirme koşulları: Az çok gölgeli yerleri, az çok nemli ve kireçli toprakları tercih eder. Sonbaharda köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde

Hasat zamanı: Sonbahar

İçerik: Aromatik yağlar, fenolik maddeler (flavonoitler, tanenler), glikozitler, karbonhidratlar, tanenler, terpenoitler, vitaminler (özellikle B, C, K)

Tıbbi etki: Analjezik, antiafonik, antiartritik, antibakteriyel (özellikle ürogenital sistemde), antidiyareik, antienflamatuvar, antihipertansif, antiviral, astrenjan; diüretik, hemostatik, hepatoprotektif, kolagog, sikatrizan, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 3 × 2-4 g / gün (dahilen veya haricen)

Tentür (%45): 3 × 1-4 ml / gün

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Çiçekli gövdeler kurutulduktan sonra baharat olarak kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanlarda sikatrizan olarak kullanılır.



Kaynaklar:

Bilia AR *et al.* 1993. Fitoterapia 64: 549-50

Sendra J, Zieba J. 1971. Diss Pharm Pharmacol 24: 79-83

Yamaki M *et al.* 1994. Phytother Res 8: 112-4



Ajuga reptans L.
Lamiaceae

Dağ mayasıl otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Carpet-bugle, common bugle / Kriechende Günsel / Bugle rampante

Botanik özellikler: 30 cm yüksekliğinde, rizom ve stolonlu, çok yıllık bir tür. Gövde dik, 4 köşeli, tüylü. Yapraklar oval, saplı, gövdenin tabanında rozet şeklinde dizili. Mayıs - haziran aylarında açılan çiçekler morumsu mavi (nadiren pembe veya beyaz), 12-16 mm uzunluğunda, uca doğru daha sık olmak üzere her gövdede 6-12 tane.

Yayılış: Kuzey Afrika, Avrupa, Batı Asya. Kuzey Amerika'da doğallaşmış. Türkiye'de Marmara ve Karadeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 50-1500 m yükseklikte çayırlar, karışık ormanlık alanlar, meşe çalılıkları, nemli ve killi topraklar

Yetiştirme koşulları: Güneş ve gölgeye toleranslı olup, soğuğa dayanıklı bir türdür; tınlı, kumlu ve geçirgen toprakları tercih eder. İyi bir yer örtücüdür. Tohumla veya ilkbaharda köklerinin ayrılmasıyla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Toprakğsü kısmı

Hasat zamanı: İlkbahar sonu (çiçekler açılmadan hemen önce)

İçerik: Glikozitler (harpagid), tanenler, terpenoitler

Tıbbi etki: Analjezik (zayıf), antidiyareik, antihemorajik (dahilen ve haricen), antipiretik, antitümör, antitüssif, aperitif, astrenjan, diüretik, dolaşımı düzenleyici, hepatoprotektif, tonik, vazokonstriktör

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4 g / gün

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Çok genç yapraklı gövdeler salata şeklinde değerlendirilir.

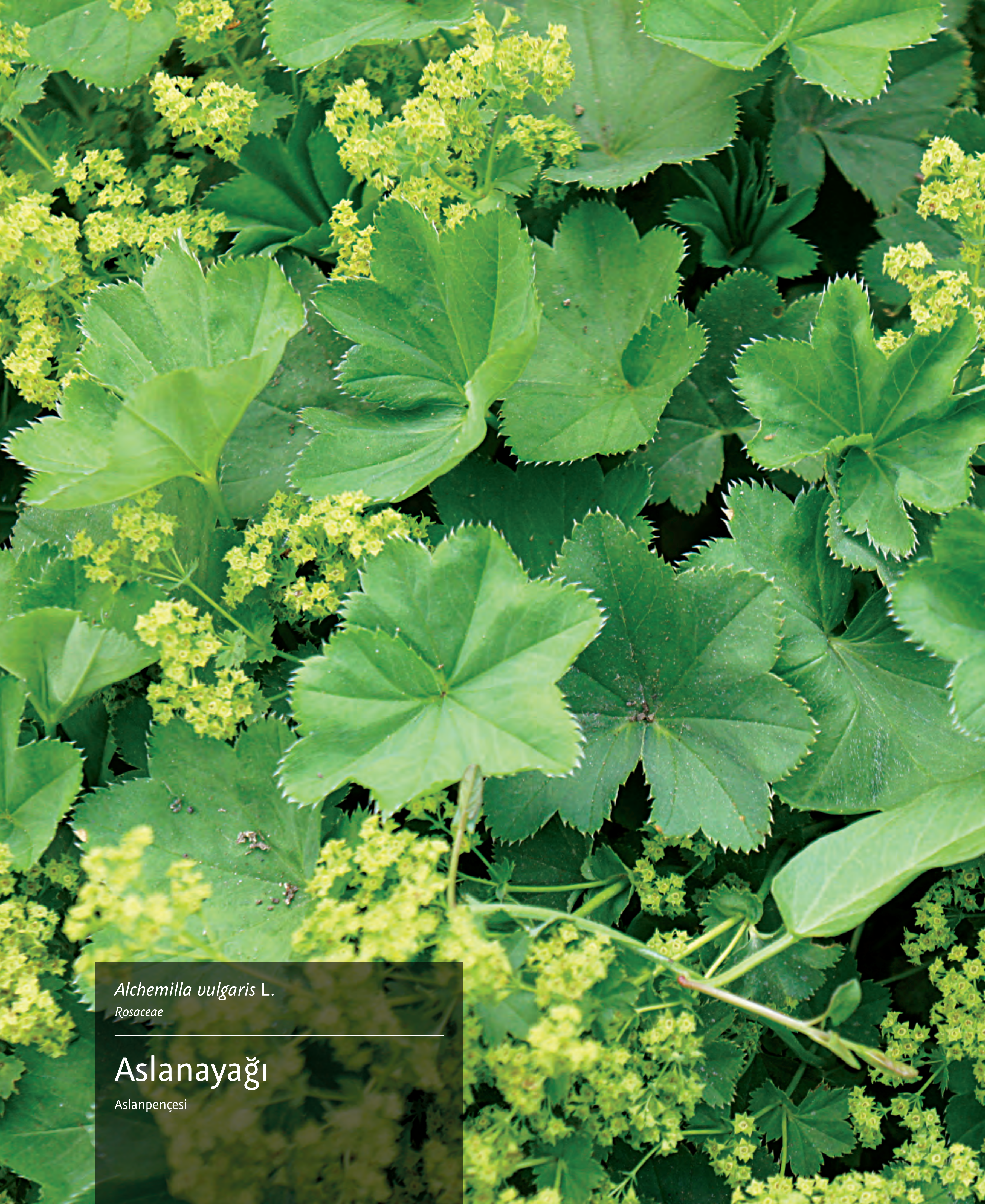
Veterinerlikte kullanımı: Kurutulmuş toprakğstü kısmı yem olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Breschi MC, Martinotti E, Catalano S *et al.* 1992. J Nat Prod 55 (8): 1145-8

Ono M, Furusawa C, Ozono T *et al.* 2011. Chem Pharm Bull (Tokyo) 59 (8): 1065-8

Yıldırım AB, Karakaş FP, Türker AU. 2013. Asian Pac J Trop Med 6 (8): 616-24



Alchemilla vulgaris L.
Rosaceae

Aslanayağı

Aslanpençesi



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Lady's mantle, dewcup / Frauenmantels / Alchémilla commune

Botanik özellikler: 50 cm yüksekliğinde, çok yıllık, otsu bir tür. Gövdenin tabanındaki yapraklar yuvarlak (bazen böbrek şeklinde), 7-11 loplu ve 3-8 cm çapında, uzun saplı, gövde yaprakları ise benzer şekilde ancak kısa saplı. Çiçekler 3-5 mm çapında, sarımsı - yeşil, taç yaprakları eksik, gevşek topluluklar halinde.

Yayılış: Avrupa.

Doğal yetişme ortamı: 500-3000 m yükseklikte bol güneşli veya kısmen gölgeli yerler, nemli topraklar

Yetiştirme koşulları: Gübreli, nemli ve bazik toprakları tercih eder. İlkbahar veya sonbaharda doğrudan açık alana ekilen tohumlar veya köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır. Tohumlar açık alana ekildiklerinde, 6-8, seraya ekildiklerinde ise 4-6 haftada çimlenir. Aşırı yayılmasını önlemek için bitki meyve vermeden önce çiçeklerin kopartılması gerekir.

Kullanılan kısım: Kök, yaprak ayası

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), sonbahar (kök)

İçerik: Fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler, tanenler), glikozitler (fitosteroller, saponinler)

Tıbbi etki: Antiakne, antidiyareik, antienflamatuvar, antiklimakterik, antiromatizmal, astrenjan, diüretik, hemostatik, sikatrizan, tonik, trankilizan, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4 g / gün (dahilen ve haricen)

Uyarılar: Uzun süreli kullanımda menopoza benzer sıkıntılar ve adet kanamasında artış görülebilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç yapraklar taze olarak salata şeklinde değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Antidiyareik. Büyükbaş hayvanlara besin olarak ve ineklerin süt verimini arttırmak için verilir.

Diğer kullanımları: Kozmetikte deriyi nemlendirmek ve yumuşatmak için kullanılır.

Kaynaklar:

Duckstein SM, Lotter EM, Meyer U *et al.* 2013. Z Naturforsch C. 68(1-2): 529-40.

Plotnikov MB, Aliev OI, Andreeva VY *et al.* 2006. Bull Exp Biol Med 141(6): 708-11

Shrivastava R, John GW. 2006. Clin Drug Investig 26(10): 567-73



Allium cepa L. var. *cepa*

Amaryllidaceae

Soğan

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Garden onion / Küchenzwiebel, Sommerzwiebel / L'Oignon

Botanik özellikler: 2-20 cm çapında, az çok basık küre şeklinde soğanlı, karakteristik kokulu bir tür. Çiçekleri taşıyan sap 100 cm yüksekliğinde, tabana doğru az çok şişkin ve genellikle 30 mm çapında. Yapraklar 40 × 0.2 cm, grimsi - yeşil, enine kesitte yarım daire şeklinde. Çiçekler yeşilimsi - beyaz - pembe, 3-4.5 × 2-2.5 mm çapında; hepsi birlikte gövdenin ucunda küre şeklinde ve 4-9 cm çapında topluluklar oluşturmuş. Meyve 5 mm uzunluğunda, 3 gözlü ve olgunlukta açılan kuru bir meyve tipinde. Tohumlar küçük, siyah ve köşeli.

Yayılış: Anavatanının Türkistan (Orta Asya) olduğu düşünülür, binlerce yıldan beri yetiştirilir, yabani olarak bulunmaz. Birçok çeşidi vardır.

Yetiştirme koşulları: Bol güneş alan, süzek ve kumlu toprakları tercih eder. Ekilecek toprakların yakın zamanda gübrelenmemiş olmasına dikkat edilir. Açık alanda gece sıcaklığının 7°C'nin altına inmediği ilkbahar sonunda, kapalı alanda şubat - mart aylarında ekilen tohumlar 10-15°C'de 10-20 günde çimlenir. Mart - nisan aylarında don tehlikesi geçtikten sonra ekilen soğancıklarla da çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Soğan (taze veya kurutulmuş), yaprak

Hasat zamanı: Sonbahar

İçerik: Aromatik yağlar, fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler), glikozitler (kükürtlü glikozitler, saponinler), fitosteroller, karbonhidratlar, mineral (özellikle demir), vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Antiagregan, antiarteriyosklerotik, antibakteriyel, antienflamatuvar, antiepileptik, antihiperlipidemik, antihipertansif, antinevraljik, aperitif, dijestif, diüretik, hipoglisemik, kardiyoprotektif, laksatif, sikatrizan, duymayı güçlendirici, saç dökülmeyi azaltıcı

Kullanım şekli ve dozu:

50 g (taze soğan) veya 20 g (kuru soğan) / gün

20-25 ml (taze soğan suyu) / gün

Tentür (%30): 20-25 ml / gün

Uyarılar: Taze veya kuru soğanlar içerdikleri tiyopropionaldehitten dolayı gözlerde yaşarmaya neden olur. Göz ve deride alerjik reaksiyonlara yol açabilir. Sütün kokusunu değiştirdiğinden ve bebekler süt emmekten bu nedenle vazgeçebileceğinden emzirenlerin dikkat etmesi gerekir.

Yemek olarak kullanımı: Soğanı ve yaprakları (kuru veya taze) olduğu gibi veya pişirildikten sonra lezzet verici olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Böcek (güve, sivrisinek) kovucu, böcek ısırıklarında acıyı hafifletici, eşya (özellikle bakır ve cam) parlatıcı olarak kullanılır.





Kaynaklar:

Golovchenko VV, Khramova DS, Ovodova RG *et al.* 2012. Food Chem 134(4): 1813-22

Kim JH. 1997. J Nihon Univ Sch Dent 39(3): 136-41

Roussos AP, Hirsch AR. 2013. Headache 54 (2): 378-82

Siddiq M, Roidoung S, Sogi DS *et al.* 2013. Food Chem 136(2): 803-6

Wang Y, Tian WX, Ma XF. 2012. Asian Pac J Cancer Prev 13(11): 5573-9



Allium schoenoprasum L.
Amaryllidaceae

Sirmo

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Chives / Schnittlauch / Ciboulette

Botanik özellikler: 1-3 × 0.5-1.5 cm, beyaz ve az çok uzamış küre şeklinde soğanlı, karakteristik kokulu bir tür. Çiçekleri taşıyan sap 15-40 cm yüksekliğinde. Yapraklar 10-30 cm uzunluğunda, ince, içi boş, tabanda bazen morumsu. Çiçekler pembe - mor, 7-10 × 2-2.5 mm; gövdenin ucunda 2-3 cm çapında küre şeklinde topluluklar oluşturmuş. Meyveler 4 mm uzunluğunda ve 3 gözlü birer kapsula. Tohumlar küçük, siyah ve az çok köşeli.

Yayılış: Avrasya, Kuzey Amerika. Avrupa'da 16.yy'dan beri ekilir. Türkiye'de Kuzeydoğu ve Doğu Anadolu bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'nin üstünde sulak çayırlar, durgun veya akarsu kenarları

Yetiştirme koşulları: Serin ve nemli yerlerde, süzek topraklarda yetiştirilir. Kuru yerlerden hoşlanmaz. Tohum veya soğanlarından çoğaltılır.

Hasat zamanı: İlkbahar, yaz

İçerik: Aromatik yağlar, fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler), glikozitler (kükürtlü glikozitler, saponinler), fitosteroller, karbonhidratlar, mineral (özellikle demir), vitaminler (özellikle C)

Kullanılan kısım: Yapraklar (taze veya kurutulmuş)

Tıbbi etki: Antiagregan, antiarteriyosklerotik, antibakteriyel, antienflamatuvar, antiepileptik, antihiperlipidemik, antihipertansif, antinevraljik, aperitif, dijestif, diüretik, hipoglisemik, kardiyoprotektif, laksatif, sikatrizan, duymayı güçlendirici, saç dökülmeyi azaltıcı

Kullanım şekli ve dozu:

50 g taze yaprak / gün

Uyarılar: Taze veya kuru soğanlar içerdikleri tiyopropionaldehitten dolayı gözlerde yaşarmaya neden olur. Göz ve deride alerjik reaksiyonlara yol açabilir. Sütün kokusunu değiştirdiğinden ve bebekler süt emmekten bu nedenle vazgeçebileceğinden emzirenlerin dikkat etmesi gerekir.

Yemek olarak kullanımı: Yaprakları (genellikle taze iken) lezzet verici olarak değerlendirilir.

Diğer kullanımları: Böcek (güve, sivrisinek) kovucu, böcek ısırıklarında acıyı hafifletici, eşya (özellikle bakır ve cam) parlatıcı olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Kucekova Z, Mlcek J, Humpolicek P *et al.* 2011. Molecules 16 (11): 9207-17

Parvu AE, Parvu M, Vlase L *et al.* 2014. J Physiol Pharmacol 65(2): 309-15

Stajner D, Popović BM, Calić-Dragosavac D *et al.* 2011. Phytother Res 25(11): 1618-22

Timité G, Mitaine-Offer AC, Miyamoto T *et al.* 2013. Phytochemistry 88: 61-6



Aloe vera (L.) Burm.fil.
Asparagaceae

Aloe

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Barbados aloe, Curacao aloe / Aloe / Aloès, aloès du Cape

Botanik özellikler: 1.5 m yüksekliğinde, etli yapraklı, gövdesiz, çok yıllık bir tür. Yapraklar tabanda rozet oluşturmuş, 50 × 8-10 cm, kenarları dikenli, grimsi - yeşil, gençken üzeri açık renkli lekeli. Çiçekleri taşıyan sap az çok dallanmış. Çiçekler kısa saplı, tüpsü, sarı - turuncu, 1-2.5 cm, az çok sarkık ve seyrek dizilişli.

Yayılış: Anavatanı Doğu ve Güney Afrika. Kuzey Afrika, Arabistan yarımadası, Akdeniz ülkeleri, Çin ve Amerika'nın sıcak bölgelerinde doğallaşmış. Özellikle ABD, Orta Amerika, Venezuella ve Hindistan'da yetiştirilir. Türkiye'de Batı Akdeniz bölgesi harabelerinde doğal olarak bulunur.

Doğal yetişme ortamı: 200 m'ye kadar yükseklikte bol güneşli, kurak ve kumlu topraklar, taşlı yamaçlar, harabeler

Yetiştirme koşulları: Don tehlikesi olmayan, bol güneşli veya kısmen gölgeli yerleri, süzek toprakları tercih eder. Kışın hemen hiç sulanmaz. Yetiştiği yerde ısı 5°C'nin altına düşmemelidir. Tohumların çimlenme süresi 4 ayla 2 yıl arasında değişir. Yazın ayrılan genç sürgünlerin 2 gün süreyle kum + kompost karışımında bekletildikten sonra yetiştirileceği yere aktarılmasıyla çoğaltılır. İç mekanda yetiştirilebilir.

Hasat zamanı: Her zaman. (2 yaşın üzerindeki bitkilerin yaprakları daha etkilidir.)

İçerik: Aloe / reçine, antrakinon glikozitleri; jel / amino asitler, enzimler, fitosteroller, karbonhidratlar, mineraller, sabit yağlar, tanenler, vitaminler

Kullanılan kısım: Taze yaprağın parenkimatik hücrelerinden elde edilen jel, yaprağın iletim demetlerinin içindeki öz (aloe)

Tıbbi etki: Jel / haricen antibakteriyel, antienflamatuvar, antifungal, antiviral, immünomodülatör, sikatrizan (güneş, radyasyon ve kaynar su yanıkları); dahilen antiülser, aperitif. Aloe / haricen antihemoroidal; dahilen hipoglisemik, laksatif

Kullanım şekli ve dozu:

Haricen: jel, krem, losyon, şampuan (Aloe içeriği en az %70)

Dahilen: 50-200 mg / gün (laksatif); 2.5 ml / gün (hipoglisemik)

Uyarılar: Haricen kullanımda alerjiye; dahilen kullanımda nefrit, idrarda renk değişikliği (asit pH'da turuncu; bazik pH'da kırmızı - mor), gastrit, kusma, ishal, kalın barsak mukozasında renklenme ve karında kasılmaya neden olabilir. Apandisit, kronik böbrek sorunları, kronik kabızlık, hemoroid, nedeni bilinmeyen karın ağrıları varlığında, adet döneminde ve 10 yaş altı çocuklarda dahilen kullanılmaz, dahilen kullanımın 2 haftadan uzun sürmemesi gerekir. Pürgatif etki görülebilir. Kardiyotonik glikozitlerle etkileşim gösterir. Anne adayları ve emzirenler dahilen aloe ürünlerini kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Haricen dermatolojik sorunlarda (alerji, abse, mantar enfeksiyonları v.s.) kullanılır.

Diğer kullanımları: Kozmetikte nemlendirici olarak faydalanılır. Süs bitkisi olarak yetiştirilir.



Kaynaklar:

Davis RH, DiDonato JJ, Johnson RWS *et al.* 1994. J Am Ped Med Assoc 84(12): 614-21

Ernst E. 2000. Brit J Dermatol 143(5): 923-9

Kaufmann T, Kalderon N, Ullman Y *et al.* 1988. J Burn Care Rehab 9: 156

Klein SD, Penneys NS. 1988. J Am Acad Derm 18: 714-9

Suga T, Hirata T. 1983. Cosmetics and Toiletries 98: 105-8

West DP, Zhu YF. 2003. Am J Inf 31(1): 40-2



Aloysia citriodora Palau
Verbenaceae

Yalancı melisa

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Lemon beebrush, lemon verbena, lippia, vervain / Zitronenverbene / Verveine odorante

Botanik özellikler: 3 m yüksekliğinde, yaprak döken, odunlu bir tür. Gövde dallanmış. Yapraklar parlak yeşil, 5-12 cm, dar, uzun, limon kokulu. Çiçekler 4 mm uzunluğunda, eflatunumsu, dalların ucunda ve yaprakların koltuğunda. Meyve kuru küçük ve tek tohumlu.

Yayılış: Anavatanı Şili. İklimin uygun olduğu yerlerde, özellikle Akdeniz ülkelerinde yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 200 m'ye kadar yükseklikte

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli, nemli ve sıcak yerlerde, süzek, hafif ve az gübreli topraklarda iyi gelişir. Soğuğa çok dayanıklı değildir, ısı 4°C'nın altına düşmemelidir. Yazın bol su ister. İlkbaharda budamak ve yapraklarını ılık suyla yıkamak gerekir. Yaz başında, kuru dalların ayıklanması çiçek sayısını arttırır. İlkbaharda tohum veya çelikle çoğaltılır. İlkbaharda sıcaklığın 15°C'nin altına düşmediği günlerde ekilen tohumlar 10-20 günde çimlenir. İç mekanda da yetiştirilebilir ancak zaman zaman yaprak döker.

Kullanılan kısım: Yaprak

Hasat zamanı: Yaz (çiçek açmaya başladığı zaman)

İçerik: Aromatik yağlar

Tıbbi etki: Antinevraljik, antioksidan, antipiretik, antispazmotik, dijestif, sedatif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4 g / gün

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: İçki ve parfümeride koku verici olarak kullanılır.



Kaynaklar:

Gil A, Van Baren CM, Di Leo Lira PM *et al.* 2007. J Agric Food Chem 55(21): 8664-9

Portmann E, Nigro MM, Reides CG *et al.* 2012. Int J Toxicol 31(2): 192-202

Ricciardi G, Torres AM, Bubenik AL *et al.* 2011. Nat Prod Commun 6(11): 1711-4



Althaea officinalis L.
Malvaceae

Hatmi

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Marshmallow / Althee, Eibisch / Guimauve

Botanik özellikler: 120 cm yüksekliğinde, kalın rizomlu, çok yıllık bir tür. Gövde genellikle dallanmamış. Yaprak ovat, hafifçe 3-5 loplu ve düzensiz dişli, sık yıldız tüylerle kaplı; almaşık dizilişli. Haziran - ağustos aylarında açan çiçekler tek veya 2-3'lü gruplar halinde yaprakların koltuğunda veya gövde ucunda salkım durumunda, 15-20 mm, beyaz veya pembemsi. Meyve tek tohumlu, yıldız tüylerle kaplı, halkaya benzer şekilde, kısmi meyvelerden oluşmuş.

Yayılış: Avrupa ve Batı Asya. Kuzey Amerika'da doğallaşmış. Türkiye'de yaygın değil.

Doğal yetişme ortamı: Genellikle denize yakın olsa da 1500 m'ye kadar yükseklikte nemli ve tuzlu topraklar, bataklık ve tarla kenarları

Yetiştirme koşulları: Bol güneş alan, nemli, gevşek ve süzek toprakları sever. Yazın veya sonbaharda ekilen tohum ya da ilkbahar veya yazın ayrılan köklerle çoğaltılır. İç mekanda yetiştirmeye uygun değildir.

Kullanılan kısım: Taze veya kurutulmuş çiçek ve yaprak, kurutulmuş kök (kabuğu soyulmuş veya soyulmamış)

Hasat zamanı: Sonbahar (en erken 2 yaşındaki bitkilerin kökü), ilkbahar sonu (yaprak), yaz (çiçek)

İçerik: Aromatik yağlar, fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler, kumarinler, tanenler), fitosteroller, nişasta, müsilajlar, pektin

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antilipemik, antitüsif, emolyen, laksatif, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu:

Kök:

Tıbbi çay (soğukta demleme): 0.5-5 g / gün (solunum sistemi); 9-15 g / gün (sindirim sistemi)

Şurup: 2-8 ml (15 g kök) / gün

Tentür (%40): 30-75 ml / gün

Yaprak:

Tıbbi çay: 2-6 g / gün

Tentür (%40): 10-30 ml / gün

Uyarılar: Diğer ilaçların emilimini geciktirebilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Çiçek ve genç yapraklar taze olarak salata; kök ve yapraklar sebze olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Kozmetikte nemlendirici ve deriyi yumuşatıcı; kabuğu soyulmuş kökler diş çıkarmayı kolaylaştırıcı olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Basch E, Ulbricht C, Hammerness P *et al.* 2003. J Herb Pharmacother 3(3): 71-81

Cravotto G, Boffa L, Genzini L. 2010. J Clin Pharm Ther 35(1): 11-48

Gudej J. 1991. Planta Med 57(3): 284-5

Guarnieri A, Chiarini A, Burnelli S *et al.* 1974. Farmaco Prat. 29(2): 83-91

Hage-Sleiman R, Mroueh M, Daher CF *et al.* 2011. Pharm Biol 49(3): 327-33

Sutovska M, Nosalova G, Franova S *et al.* 2007. Bratisl Lek Listy 108(2): 93-9



Angelica sylvestris L.
Apiaceae

Yabani melek otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Wild angelica, woodland angelica / Brust / Angélique sauvage

Botanik özellikler: 2 m yüksekliğinde, koyu renkli kazık köklü, çıplak, otsu bir tür. Gövde 1-2.5 cm çapında, dik, dallanmış, tüylü, çizgili, içi boş, kızılımsı - mor. Yaprak çok parçalı, alttakiler 60 cm uzunlukta, yaprakçıkların kenarı dişli. Haziran - temmuz aylarında açılan çiçek 1-1.5 mm uzunluğunda, genellikle soluk koyu pembe, 10-20 cm çapında, topluluklar halinde. Ağustos - eylül aylarında olgunlaşan meyve 5-6 × 3.5-5 mm, kanatlı.

Yayılış: Avrasya. Türkiye'nin Marmara, Karadeniz ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 1000 m'ye kadar yükseklikte nemli çayırlar, çit arası

Yetiştirme koşulları: Derin ve nemli topraklardan hoşlanır, sıcak yaz aylarında bol su verilmelidir, soğuğa dayanıklıdır. Yüksek bir bitki olduğundan saksıda yetiştirmeye uygun değildir. Sonbahar başında yeni hasat edilmiş meyvelerin ekilmesiyle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kök, gövde, yaprak, meyve, aromatik yağ

Hasat zamanı: Sonbahar başı (meyve), sonbahar (kök), ilkbahar sonu, yaz başı (gövde, yaprak)

İçerik: Aromatik yağ, fenolik maddeler (kumarinler, tanenler), karbonhidratlar, pektin, reçine, terpenoitler

Tıbbi etki: Anksiyolitik (özellikle astımda), antidiyareik, antienflamatuvar, antimikrobiyal, antispazmotik, antitusif, dijestif, diyaforetik, diüretik, ekspektoran, emmenagog, karminatif, nöroprotektif

Kullanım şekli ve dozu:

Kök: Tıbbi çay (haşlama): 0.5-10 g / gün

Uyarılar: Yüksek dozda ve uzun süre kullanıldığında santral sinir sisteminde baskılanma, ışığa duyarlılık ve dermatit görülebilir. Diyabetliler, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç yapraklar salata, meyveler tatlı, gövdeler reçel v.s. yapımında kullanılır.

Diğer kullanımları: Aromatik yağı içkilere koku vermek için kullanılır. Sarı boyar madde içerir.

Kaynaklar:

Hilditch TP, Jones EE. 1928. Biochem J 22(2): 326-30

Sarker SD, Nahar L. 2004. Curr Med Chem 11(11): 1479-500



Antirrhinum majus L.
Plantaginaceae

Aslanağzı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Garden snapdragon / Große Löwenmaul / Grand muflier

Botanik özellikler: 50 cm yüksekliğinde, bir veya çok yıllık, otsu bir tür. Gövdesi tüylü, tabanda odunlu. Yaprak çok kısa saplı veya sapsız. Çiçek, beyaz, sarı ve kırmızı, iki dudaklı, gövdenin ucuna doğru dizilmiş. Meyve kuru, iki bölümlü. Tohum ibik şeklinde uzantılı.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri. Türkiye'nin Marmara, Karadeniz ve Ege bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: Denize yakın yerler, 50 m'ye kadar yükseklikte duvar üstleri

Yetiştirme koşulları: Gübreli, bol güneşli ve süzek toprakları tercih eder. Kuruyan çiçeklerin koparılması, dallanmayı ve yeni çiçeklerin oluşumunu hızlandırır. İlkbahar veya sonbahar başında ekilen tohumlarla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçek, yaprak

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Acı glikozitler, müsilajlar, pektin, reçine

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antieritem, antihemoroidal (haricen), antiülser (dahilen ve haricen), stomaşik

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Süs bitkisi olarak yetiştirilen çeşitleri vardır. Böcek öldürücü etki gösterir.



Kaynaklar:

Beninger CW, Cloutier RR, Grodzinski B. 2008. J Chem Ecol 34(5): 591-600

Harkiss KJ. 1971. Planta Med 20(2): 108-13

Pande HR, Harkiss KJ. 1976. Planta Med 30(4): 317-8



Arctium lappa L.

Asteraceae

Galabak

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Greater burdock, gobö / Große Klette / Grande bardane

Botanik özellikler: 1.5 m yüksekliğinde, 2 yıllık, tüylü bir tür. Gövde dallanmış. 50 cm uzunluğunda olan taban yaprakları saplı, alt yüzü tüylü. Temmuz - ağustos aylarında açan çiçekler kırmızı - mor (nadiren beyaz), ucu kıvrık uzantılarla çevrili küremsi topluluk oluşturur.

Yayılış: Avrasya. Kuzey Amerika'da doğallaşmış olarak bulunur. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 750 m'ye kadar yükseklikte boş alanlar, çalılıklar, akarsu yatakları, orman açıklıkları

Yetiştirme koşulları: Güneşli ve süzek toprakları tercih eder. Sonbahar veya erken ilkbaharda 2-3 cm derinliğe ekilen tohumlarla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kök, meyve, yaprak

Hasat zamanı: Temmuz (kök ve yaprak), sonbahar (meyve)

İçerik: Acı glikozitler, aromatik yağlar, fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler, tanenler), karbonhidratlar (inülin, nişasta), müsilajlar, sabit yağlar, terpenoitler

Tıbbi etki: Antiartritik, antimikrobiyal, antipiretik, antiromatizmal, antiseboreik, antispazmotik, antitümör, diaforetik, diüretik, hipoglisemik, laksatif (orta), propesik, tonik, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu:

Kök, yaprak:

Tıbbi çay (haşlama): 3 × 2-6 g / gün

Tentür (1:10; %45): 3 × 8-12 ml / gün

Lapa [tıbbi çay veya tentür (1:5; %25)]

Taze sıkılmış gövde özü (haricen propesik)

Uyarılar: Hipoglisemiye, kontakt dermatite, uterusta spazma neden olabilir. Diyabetlilerin kullanmaması gerekir; oral hipoglisemik ilaçlarla etkileşir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç kökler pişirildikten sonra sebze olarak, soyulan yaprak sapları ise taze olarak değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Süs bitkisi olarak yetiştirilen çeşitleri vardır.



Kaynaklar:

Chandler F, Osborne F. 1997. Can Pharm J 130(5): 46-9

Moskalenko S. 1986. Ethnopharm 15: 231-59

Rodriguez P, Blanco S, Juste S *et al.* 1995. Contact Dermatitis 33: 134-5



Artemisia absinthium L.
Asteraceae

Acı pelin

Pelin otu, Yavşan

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Absinth, wormwood / Wermut / Absinthe

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğinde, çok yıllık, yarıçalımsı, kokulu ve grimsi - yeşil bir tür. Gövde dik, tüylü. Yaprak parçalı, tabandakiler 25 cm uzunluğunda. Haziran - eylül arası açan çiçekler sarı, 5-6 mm uzunluğunda, Meyve sonbaharda olgunlaşır.

Yayılış: Avrasya, Kuzey Afrika. Türkiye'de Ege bölgesi dışında yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2600 m'ye kadar yükseklikte akarsu kenarları, çayırlar, yamaçlar, stepler

Yetiştirme koşulları: Kışın nemli, yazın sıcak ve kurak, havadar, kumlu, süzek toprakları tercih eder, çok güneş ve su istemez, kuraklığa dayanıklıdır. İlkbahar sonunda çeliklemeyle, sonbaharda yağmurlardan önce ekilen tohumlarla veya ayrılan köklerle kolayca çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak (özellikle tabandakiler), çiçekli gövde ucu, aromatik yağ

Hasat zamanı: Yaz sonu

İçerik: Aromatik yağlar, glikozitler, mineraller, nişasta, reçine, tanenler, terpenoitler

Tıbbi etki: Analjezik, antianemik, antelmintik, antidepresan, antienflamatuvar, antikanser, antimalaryal, antimikrobiyal, antipiretik, antispazmotik, aperitif, dijestif, febrifüj, hepatoprotekif, nöroprotektif, sedatif, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme veya haşlama): 3-4.5 g / gün (aperitif olarak yemeklerden 1 saat önce; dijestif olarak yemeklerden sonra sıcak olarak)

Uyarılar: Yüksek dozda kullanım kusma, ishal ve idrar miktarında azalmaya neden olabilir. 4-5 haftadan fazla ve sindirim sistemi ülseri varsa kullanılmamalıdır. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Kurutulmuş çiçekli gövdeleri baharat olarak kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklıların ve ev hayvanlarının hastalıklarında kullanılır.

Diğer kullanımları: İçki kokulandırılmasında kullanılır. Ancak kokulandırılmış içkinin aşırı tüketimi konvülsiyon, bilinç kaybı ve ölüme neden olabilir. İnsektisit olarak değerlendirilir.



Kaynaklar:

Joshi RK. 2013. Pharm Biol 51(7): 888-92

Krebs S, Ömer TN, Ömer B. 2010. Phytomedicine 17(5): 305-9

Lachenmeier DW. 2010. J Ethnopharmacol 131(1): 224-7

Lachenmeier DW, Emmert J, Kuballa T *et al.* 2006. Forensic Sci Int 158(1): 1-8

Lachenmeier DW, Walch SG, Padosch SA *et al.* 2006. Crit Rev Food Sci Nutr 46(5): 365-77

Rezaeinodehi A, Khangholi S. 2008. Pak J Biol Sci 11(6): 946-9

Shafi G, Hasan TN, Syed NA *et al.* 2012. Mol Biol Rep 39(7): 7373-9



Artemisia annua L.
Asteraceae

Sıtma otu

Kabe kekiği, Kabe süpürgesi, Peygamber süpürgesi

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Annual wormwood, Chinese wormwood, sweet annie, sweet wormvood / Einjähriger Beifuß / Armoise annuelle

Botanik özellikler: 2 m yüksekliğinde, bir veya iki yıllık bir tür. Gövde dik, çıplak ve kırmızımsı. Yaprak 3-10 cm, genellikle tabanda toplanmış, az çok tüylü ve parçalı. Haziran - eylül aylarında açan tüpsü çiçekler küremsi topluluklar halinde. Çiçek tablası çıplak. Meyve 1 mm, uca doğru genişlemiş, çıplak.

Yayılış: Avrasya. Türkiye'de Ege bölgesi dışında yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 100 m'ye kadar yükseklikte boş alanlar, çayırlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, süzek toprakları sever. İlkbaharda hava sıcaklığı 20°C'ye ulaştığında ekilen tohumlarla veya sonbaharda köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır. Tohumların üzeri örtülmez. Kökler 3-4 yılda bir ilkbaharda seyreltilir.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde, meyve

Hasat zamanı: Yaz (çiçekler açılmadan önce), yaz sonu (meyve)

İçerik: Aromatik yağlar, fenolik maddeler (flavonoitler, kumarinler), terpenoitler, vitaminler (A)

Tıbbi etki: Antibakteriyal, antifungal, antikanser, antimalaryal (koruyucu ve tedavi edici), antimigren, antinosiseptif, aperitif, febrifüj, nefroprotektif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme veya haşlama): 3-4 g / gün

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Ev hayvanlarında kullanılır.

Diğer kullanımları: Haşerat öldürücü olarak değerlendirilir.



Kaynaklar:

Elfawal MA, Towler MJ, Reich NG *et al.* 2012. PLoS One 7(12): e52746

Habibi Z, Ghanian S, Ghasemi S *et al.* 2013. Nat Prod Res 27(2): 198-200

Radulović NS, Randjelović PJ, Stojanović NM *et al.* 2013. Food Chem Toxicol 58: 37-49

Woerdenbag HJ, Lugt CB, Pras N. 1990. Pharm Weekbl Sci 12(5): 169-81

Zhu XX, Yang L, Li YJ *et al.* 2013. Pharmacol Rep 65(2): 410-20



Asparagus officinalis L.
Asparagaceae

Kuşkonmaz

Bahçe kuşkonmazı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Asparagus, garden asparagus, sparrowgrass / Gemeiner Spargel, Gemüsespargel, Spargel / Asperge

Botanik özellikler: Rizomlu, çok yıllık bir tür. Gövde 1 m yüksekliğinde, ince ve dallanmış, yapraklar indirgenmiş üçgen pullar şeklinde. Nisan - mayıs aylarında açılan erkek çiçek 6-10 mm, dişi çiçek ise 3-4 mm çapında, sarımsı - yeşil, 1-3 tanesi bir arada. Meyve üzümsü, parlak kırmızı, 4-6 siyah, böbrek şeklinde, 3-4 mm çapında, basık tohumlu.

Yayılış: Avrupa, Batı Asya, Kuzeybatı Afrika. Türkiye'de yaygın. Yetiştirilen çeşitleri vardır.

Doğal yetişme ortamı: 1770 m'ye kadar yükseklikte kireçli, volkanik yamaçlar, kumlu topraklar, stepler, kuru çayırlar

Yetiştirme koşulları: Genellikle süzek, kumlu topraklarda yetiştirilir. Sıcak iklimleri sever, ilkbaharda soğuktan hoşlanmaz. Azot, potasyum ve az miktarda fosfor içeren gübreler kullanmak yararlıdır. Mart ayında ekilen tohumla çoğaltılır. Tohumlar ekimden 2 gün önce suda bekletilmelidir. Dış veya iç mekanda yetiştirilir.

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Glikozitler (saponin glikozitleri), flavonoitler, inülin, mineraller (özellikle demir, fosfor, kalsiyum), oligosakkaritler, proteinler, steroitler, vitaminler (özellikle A, B, C, E)

Kullanılan kısım: Rizom, genç sürgün

Tıbbi etki: Antiakne, antibakteriyal, antienflamatuvar, antihepatotoksik, antihipertansif, antikanser, antinevritik, antiödem, antiromatizmal, antitümör, antiürolitiyatik, diüretik, immunostimülan, kontraseptif (meyve), laksatif, sedatif (zayıf)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme veya haşlama): 45-60 g / gün

Tentür (%40): 20-30 ml / gün

Uyarılar: Doz aşımında üriner sistemde tahrişe ve nadiren ciltte alerjik reaksiyona yolaçabilir. Kalp ve enflamasyonlu üriner sistem sorunları (nefrit, sistit v.s.) olanlar, diyabetikler ile anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Yabani ve yetiştirilen çeşitlerinin rizom ve genç sürgünleri sebze olarak kullanılır.



Kaynaklar:

Huang XF, Lin YY, Kong LY *et al.* 2008. J Integr Plant Biol 50(6): 717-22

Kim BY, Cui ZG, Lee SR *et al.* 2009. J Food Sci 74 (7): H204-8

Negi JS, Singh P, Joshi GP *et al.* 2010. Pharmacogn Rev 4(8): 215-20

Pelchat ML, Bykowski C, Duke FF *et al.* 2011. Chem Senses 36 (1): 9-17

Shao Y *et al.* Cancer Lett 104(1): 31-6

Wang J, Liu Y, Zhao J *et al.* 2013. J Sci Food Agric 93 (6): 1492-8



Avena sativa L.
Poaceae

Yulaf

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Oat (common) / Saat-Hafer / Avoine cultivée

Botanik özellikler: 40-180 cm yüksekliğinde, tek yıllık otsu bir tür. Gövde dik, çıplak ve içi boş. Yapraklar 14-30 × 4-10 mm, çıplak.

Yayılış: Avrasya. Yetiştirilir. Türkiye'de özellikle Marmara, Karadeniz, Kuzeydoğu Anadolu ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 1900 m'ye kadar yükseklikte güneşli açık alanlar

Yetiştirme koşulları: İlkbaharda güneşli ve süzek topraklara ekilen meyvelerle yetiştirilir.

Kullanılan kısım: Meyve, yapraklı gövde

İçerik: Alkaloitler, amino asitler, flavonoitler, polisakkaritler (beta glukan, nişasta), lignanlar, mineraller (özellikle çinko, demir, kalsiyum, mangan, silisyum), sabit yağlar, proteinler, saponinler, vitaminler (özellikle B grubu)

Hasat zamanı: Yaz sonu

Tıbbi etki: Antidepresan, antidiyabetik, antienflamatuvar, antifungal, antihiperkolesterolemik, antispazmotik, antitümör, diüretik, laksatif, nörotonik, sedatif, stimulant tonik; emolyen, vulnenar (haricen)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (haşlama - %5): 9-12 g / gün

Tentür (%45): 40-60 damla / gün

Drog [tıbbi çay (haşlama)]: 20 g / lt - banyo suyuna ilave-

Uyarılar: Çölyak hastaları kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Kozmetikte özellikle cilt bakımı ürünlerinde kullanılır.

Kaynaklar:

Chu YF, Wise ML, Gulvady AA *et al.* 2013. Food Chem 139(1-4): 426-31

Othman RA, Moghadasian MH, Jones PJ 2011. Nutr Rev 69(6): 299-309

Sadiq Butt M, Tahir-Nadeem M, Khan MK *et al.* 2008. Eur J Nutr 47(2): 68-79

Singh R, De S, Belkheir A 2013. Crit Rev Food Sci Nutr 53(2): 126-44



Berberis vulgaris L.
Berberidaceae

Karamuk

Diken üzümü, Sarıağaç, Sarıçalı, Zibike

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Barberry, common European barberry / Gewöhnliche Berberitze / Épine-vinette

Botanik özellikler: 2.5 m yüksekliğinde, dikenli (0.5-3 cm uzunluğunda), yaprak döken bir çalı. Yaprakları 2-6 cm uzunluğunda, derimsi, kısa saplı, kenarı dikenli. Mayıs - haziran aylarında açan çiçekler sarı. Meyve etli, 8-11 mm uzunluğunda, olgunlukta kırmızı. Tohum 2-3 tane.

Yayılış: Avrupa. Kuzey Amerika'da doğallaşmış. Türkiye'de genellikle Marmara ve Karadeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 900-1500 m yükseklikte koruluklar, çalılık ve taşlı yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Hemen her türlü toprakta kolaylıkla yetiştirilen bir bitkidir, güneş sever. Tohum veya sürgünle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kök ve kök kabuğu, yaprak, meyve

Hasat zamanı: İlkbahar veya sonbahar (kök ve kök kabuğu), ilkbahar (yaprak), sonbahar (meyve)

İçerik: Alkaloitler, aromatik yağlar, organik asitler, pektin, reçine, şekerler, tanenler, vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Kök ve kök kabuğu: amibisit, antiaritmik, antienflamatuvar, antiepileptik, antihipertansif, antikonvülsan, antioksidan, antiromatizmal, aperitif, febrifüj, hepatoprotektif, kolagog, stomaşik, tonik; yaprak: antidiyareik, antiseptik, antiskorbütik, astrenjan, sedatif, taş düşürücü, böbrek ağrısı giderici, sitoprotektif; meyve: antidiyareik, antiülser, aperitif, diüretik, ekspektoran

Kullanım şekli ve dozu:

Kök, kök kabuğu, yaprak:

Tıbbi çay (haşlama): 1.5-3 g / gün

Tentür (1:10; %60): 6-12 ml / gün

Uyarılar: Tansiyon düşmesi, burun kanaması, solunum güçlüğü, sindirim, deri ve göz sorunlarına neden olabilir. Birçok ilaçla etkileşim gösterir. Meyve dışındaki kısımlar, hekim gözetimi olmaksızın kullanılmamalıdır. En fazla 6 hafta süreyle kullanılır. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Ekşimsi meyvelerden (taze veya kuru) tatlı içecek (hoşaf, şurup) hazırlanmasında, yapraklardan lezzet (ekşi) verici olarak yararlanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Küçükbaş hayvanların hastalıklarında kullanılır.

Diğer kullanımları: Köklerinden sarı, zamanla koyulaşan boyar madde elde edilir. Budamaya uygundur, çit bitkisi olarak yetiştirilir.



Kaynaklar:

Arayne MS, Sultana N, Bahadur SS. 2007. Pak J Pharm Sci 20(1): 83-92

Fatehi M, Saleh TM, Fatehi-Hassanabad Z *et al.* 2005. J Ethnopharmacol 102(1): 46-52

Imanshahidi M, Hosseinzadeh H. 2008. Phytother Res 22(8): 999-1012

Ivanovska N, Philipov S. 1996. Int J Immunopharmacol 18(10): 553-61

Tomosaka H, Chin YW, Salim AA *et al.* 2008. Phytother Res 22(7): 979-81

Zovko MK, Kremer D, Karlović K *et al.* 2010. Food Chem Toxicol 48(8-9): 2176-80



Borago officinalis L.

Boraginaceae

Hodan

Zembil çiçeği

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Borago, common borage, star flower / Boretsch / Bourrache officinale

Botanik özellikler: 50 cm yüksekliğinde, beyaz ve sert sık tüylü, tek yıllık, otsu bir tür. Gövdenin içi boş, dik ve dallanmış, tabanındaki yapraklar 4-6 cm uzunluğunda saplı, üsttekiler sapsız. Mart - temmuz aylarında açan çiçekler mavi, veya pembe, 2-2.5 cm uzunluğunda ve sarkık, dallanmış saplı kümeler halinde. Meyve az çok küremsi, 5-7 × 2.5-3.5 mm.

Yayılış: Anavatanı Akdeniz ülkeleri. Türkiye'de özellikle Marmara ve Karadeniz bölgeleri. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Deniz seviyesinde, sulak yerlerden uzak olmayan boş alanlar, harabeler, kumlu topraklar, çayır ve yol kenarları, çit yanları

Yetiştirme koşulları: Çok soğuk dışında hemen her iklimde yetiştirilebilir. Güneşli ve açık alanları sever, kireçli, hafif ve kurak topraklarda iyi gelişir. Çok zengin topraklarda boylanır ancak gövdesi zayıflayacağından destek gerekir. Sıcak ve kurak havalarda bol su verilmeli, rüzgardan korunmalıdır. Sonbaharda çiçek açması isteniyorsa ilkbahar, ilkbaharda çiçek açması isteniyorsa sonbaharda ekilen tohumla üretilir.

Kullanılan kısım: Yaprak, çiçek, tohum ve tohum yağı

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak, çiçek), yaz (tohum)

İçerik: Alkaloitler (pirolizidin), aromatik yağlar, flavonoitler, mineraller, müsilajlar, nişasta, reçine, sabit yağlar, saponinler, tanenler

Tıbbi etki: Antiartritik, antidepresan, antidermatosik, antiromatizmal, antispazmotik, bronkodilatör, depüratif, diüretik, ekspektoran, emolyen, febrifüj, kardiyotonik, lenitif, sikatrizan, vazodilatör

Kullanım şekli ve dozu:

Çiçek, yaprak: Tıbbi çay veya kompres (demleme - %2-5): 4 g / gün

Tohum yağı: 2-3 damla (haricen) özellikle cilt sorunlarında kullanılır.

Uyarılar: Zehirli alkaloitler (pirolizidin) içerdiğinden dahilen uzun süre kullanılmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Hoş kokulu ve lezzetli taze yapraklar salata olarak veya pişirilerek yenir. Kurutulmuş yapraklar lezzetsizdir. İçecek hazırlığında kullanılır ancak uzun süre tüketilmemesi önerilir.

Diğer kullanımları: Çiçeklerinden mavi boyar madde elde edilir.

Kaynaklar:

Gilani AH, Bashir S, Khan AU. 2007. J Ethnopharmacol 114(3): 393-9

López-Martínez JC, Campra-Madrid P, Guil-Guerrero JL. 2004. J Biosci Bioeng 97(5): 294-8

Lüthy J, Brauchli J, Zweifel U *et al.* 1984. Pharm Acta Helv 59(9-10): 242-6

Mhamdi B, Aidi Wannes W, Marzouk B. 2007. Ital J Biochem 56(2): 176-9



Brassica nigra (L.) K.Koch
Brassicaceae

Eşek turpu

Siyah hardal otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Black mustard / Schwarzer Senf / Moutarde noire

Botanik özellikler: 1.5 m yüksekliğinde, tek yıllık otsu bir tür. Gövdenin tabanı tüylü. Yapraklar gövdenin tabanında saplı ve düzensiz dişli veya loplu, üstüne doğru ise tam. Çiçekleri sarı, 8-9 mm uzunluğunda. Meyve dik, 1-2 cm uzunluğunda, ucu 1.5-33 mm uzunluğunda gaga şeklinde. Tohumlar küremsi, 0.5-1 mm çapında ve esmer - kırmızı

Yayılış: Avrupa, Akdeniz ülkeleri. Batı Asya. Türkiye'de genellikle Marmara, Karadeniz ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 200 m'ye kadar yükseklikte boş alanlar, tarlalar

Yetiştirme koşulları: Bol güneş alan hemen her türlü toprakta yetişir. Tohumla çoğaltılır.

Hasat zamanı: Yaz sonu

İçerik: Glikozitler, müsilajlar (%30), sabit yağlar (%25)

Kullanılan kısım: Tohum

Tıbbi etki: Analjezik, antimikrobiyal, antiromatizmal, rubefasiyan, termojenik (haricen); aperitif

Kullanım şekli ve dozu:

Tohum: Toz: 0.30 g / gün

Yakı, lapa (1 g) veya ayak banyosu (1-2 g / lt) şeklinde kullanılır.

Uyarılar: Yüksek miktarda veya uzun süreli kullanılırsa sindirim sisteminde tahrişe neden olabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç yaprakları haşlandıktan sonra yenir. Sofra hardalı hazırlanmasında faydalanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Tek, çift tırnaklı, küçük ve büyükbaş hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Yabancı otlarla mücadelede kullanılır.



Kaynaklar:

Crespo E, Hordijk CA, de Graaf RM *et al.* 2012. Phytochemistry 84: 68-77

Rajamurugan R, Selvaganabathy N, Kumaravel S *et al.* 2012. Nat Prod Res 26 (23): 2208-10

Rajamurugan R, Suyavaran A, Selvaganabathy N *et al.* 2012. Pharm Biol 50(12): 1488-97



Calendula arvensis L.
Asteraceae

Altıncık

İngilizce / Almanca adlar:
Field marigold / Acker-Ringelblume

Botanik özellikler: 25-30 cm yüksekliğinde, bir yıllık tür. Gövde köşeli ve dallanmış. Yapraklar 3-8 cm uzunluğunda ve tüylü. Ocak - haziran aylarında açan ve gövdenin ucunda yer alan çiçekli durumlar 1-2 cm çapında, sarı veya turuncu. Meyveler kahverengimsi ve yarım daire şeklinde kıvrık.

Yayılış: Avrasya. Türkiye'de Ege ve Akdeniz bölgeleri dışında yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte ekili topraklar, taşlı yamaçlar, yol kenarları, boş alanlar

Yetiştirme koşulları: Organik gübreli ve süzek toprakları, güneşli ve rüzgardan korunmuş yerleri, düzenli sulanmayı sever. Kuruyan çiçekli durumlarının koparılması çiçeklenme süresini uzatır. İlkbaharda doğrudan yetiştirileceği toprağa ekilen tohumlarla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçek durumu

Hasat zamanı: İlkbahar - yaz başı

İçerik: Glikozitler (saponinler, seskiterpen glikozitler)

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antiviral, hemolitik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 3-12 g / gün

Tentür (%90): 1-4 ml / gün

Haricen: 1-2 tatlı kaşığı kuru çiçekli durum 240 ml kaynar suda 10 dakika demlendikten sonra soğutulur ve yaralı yere sürülür veya gargara yapılır.

Uyarılar: Âdet düzensizliklerine, (papatyagillere alerjisi olanlarda) kontakt dermatite neden olabilir. Küçük çocuklar, anne adayları ve emzirenlerce kullanılmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Arılar çiçeklerinden bal yapar. Genç sürgünleri bazı içkilere koku vermek ve mayalamak için eklenir.

Diğer kullanımları: Salyangoz gibi yumuşakçalarla mücadelede kullanılır (mollusisit).

Kaynaklar:

Ahmed AA, Jakupovic J, Mabry TJ. 1993. J Nat Prod 56(10): 1821-4

Chemli R, Toumi A, Oueslati S *et al.* 1990. J Pharm Belg 45(1): 12-6

De Tommasi N, Conti C, Stein ML *et al.* 1991. Planta Med 57(3): 250-3

De Tommasi N, Pizza C, Conti C *et al.* 1990. J Nat Prod 53(4): 830-5



Calendula officinalis L.
Asteraceae

Altın otu

Sarı nergis, Sefa çiçeği

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Calendula, garden-pot marigold, marigold, poet's marigold, pot marigold / Ringelblume / Souci officinal

Botanik özellikler: 60 cm yüksekliğinde, bir veya iki yıllık, tüylü, otsu bir tür. Gövde az çok dik, dallanmış, dörtköşe. Yapraklar genellikle 7-14 cm uzunluğunda, grimsi - yeşil, kalın ve tüylü, tabandakiler kısa saplı, üsttekiler sapsız. Gövdenin ucunda yer alan 4-7 cm çapındaki gösterişli çiçekli durumlar mart - temmuz aylarında açar, dilsi ve tüpsü çiçekler sarıdan turuncuya kadar değişen renklerde. Meyve kahverengimsi, 1-2 mm kalınlığında; tabana veya tepeye doğru daralmış, yarım daire şeklinde kıvrık.

Yayılış: Güney ve Orta Avrupa. Süsleyici özelliğinden dolayı yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 500 m'ye kadar yükseklikte bahçe ve parklar, boş alanlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, nemli toprakları, organik gübreli geçirgen ve rüzgardan korunmuş yerleri sever; düzenli sulanması gerekir. İlkbahar başında hava sıcaklığının 20°C'ye ulaştığı günlerde doğrudan yetiştirileceği toprağa, saksıya veya geceleri sıcaklığın 5°C'nin altına düşmediği ilkbahar sonunda doğrudan açık alana ekilen tohumla yetiştirilir. Çimlenme süresi 5-14 gündür. Kuruyan çiçekli sapların koparılması çiçeklenme süresini uzatır. İç mekanda da yetiştirilebilir.

Kullanılan kısım: Dilsi çiçekler veya bütün çiçekli durum (taze veya kurutulmuş), yaprak

Hasat zamanı: Mart - haziran

İçerik: Aromatik yağlar; fitosteroller, flavonoitler; glikozitler, karotenoitler; karbonhidratlar, reçine, terpenoitler

Tıbbi etki: Dahilen: antiemetik, antienflamatuvar, antihemorajik, antimikrobiyal, antiödem, antiseptik, antispazmotik, antiviral, astrenjan, detoksifiyan, diafonetik, emmenagog, immunostimülan, sarılıkta, sindirim sistemi tahrişlerinde; haricen: analjezik, antimikrobiyal (özellikle ağız boşluğunda), antiparazitik, dermatosik, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 3-12 g / gün

Tentür (%90): 1-4 ml / gün

Haricen: 1-2 tatlı kaşığı kuru çiçekli durum 240 ml kaynar suda 10 dakika demlendikten sonra soğutulur ve yaralı yere ya da siğilin üzerine sürülür veya gargara şeklinde kullanılır.

Uyarılar: Âdet düzensizliklerine, (papatyagillere alerjisi olanlarda) kontakt dermatite neden olabilir. Küçük çocuklar, anne adayları ve emzirenlerce kullanılmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Çiçekleri koku ve renk verici, genç yaprakları salata olarak değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Bütün hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Kozmetikte, parfümeride faydalanılır.

Kaynaklar:

Akihisa T, Yasukawa K, Oinuma H *et al.* 1996. Phytochemistry 43(6): 1255-60

Della Loggia R, Tubaro A, Sosa S *et al.* 1994. Planta Med 60(6): 516-20

Gasiorowska I, Jachimowicz B, Patalas A. 1983. Czas Stomatol 36(4): 307-11

Zitterl-Eglseer K, Sosa S, Jurenitsch J *et al.* 1997. J Ethnopharmacol 57(2): 139-44



Calluna vulgaris L.
Ericaceae

Funda

Süpürge çalısı, Süpürge otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Heather, ling, Scots heather / Besenheide / Callune

Botanik özellikler: 90 cm yüksekliğinde, yaprak dökmeyen bir çalı. Gövde dallanmış. Yaprakları 1-3.5 mm uzunluğunda, sapsız, gençken grimsi yeşil, olgunlukta kahverengimsi - mor; ağustos - ekim aylarında açan çiçekler 3 mm uzunluğunda, pembe veya pembe - mor bazen beyaz. Meyve dört bölüm ve tohumlu, kuru.

Yayılış: Kuzey yarıküre. Türkiye'de Marmara ve Karadeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 2500 m'ye kadar yükseklikte orman açıklıkları, sulak alanların kenarları, çalı araları, asitli topraklar

Yetiştirme koşulları: Soğuğa dayanıklıdır. Asidik ve az miktarda gübre içeren topraklarda iyi gelişir; kireçli topraklardan hoşlanmaz. Sürgünlerin köklendirilmesiyle çoğaltılır.

Hasat zamanı: Sonbahar

İçerik: Alkaloitler, aromatik yağlar, fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler, tanenler), glikozitler, reçine

Kullanılan kısım: Çiçekli durumdaki topraküstü kısmı veya çiçekler

Tıbbi etki: Antiartritik, antidiyareik, antienflamatuvar, antinosiseptif, antiproliferatif, anti romatizmal, antiseptik (özellikle üriner sistemde), astrenjan, diüretik, sedatif, südorifik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme - %5): 15-20 g / gün

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Arılar çiçeklerinden bal yapar. Genç sürgünler bazı içkilere koku vermek ve mayalamak için eklenir.

Diğer kullanımları: Yaprakları yastıkların doldurulmasında, kökleri nefesli müzik aletleri yapımında kullanılır. Özellikle kaya bahçelerinde yetiştirilen 300 kadar çeşidi vardır.

Kaynaklar:

Najid A, Simon A, Delage C *et al.* 1992. Eicosanoids 5(1): 45-51

Orhan I, Küpeli E, Terzioğlu S *et al.* 2007. J Ethnopharmacol 114(1): 32-7

Pavlović RD, Lakusić B, Doslov-Kokorus Z *et al.* 2009. Pharmazie 64(10): 656-9

Saaby L, Rasmussen HB, Jäger AK. 2009. J Ethnopharmacol 121(1): 178-81



Capparis spinosa L.
Capparidaceae

Kapari

Gebre, Kedi tırnağı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Caper, caperbush / Echter Kapernstrauch / Caprier

Botanik özellikler: 1 m uzunluğunda, uzun, yaprak dökmeyen, köklü çok yıllık bir tür. Gövde zig zag şeklinde ve sürünücü. Yapraklar kısa saplı, almaşık dizilişli, grimsi - yeşil, 1.5-4 × 1.5-5 cm, çıplak, az çok etli, genellikle yuvarlak ve tabanında bazen kıvrık, 2 dikenli. Çiçekler beyaz veya nadiren pembemsi, 4'er parçalı, 4-6 cm çapında. Meyve etli bir kapsula, uzun saplı, olgunlukta kırmızı. Tohum çok sayıda siyah ve böbrek şeklinde.

Yayılış: Kuzey Afrika, Güney Avrupa, Orta Asya. Türkiye'de genellikle Marmara, Ege ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 250 m'ye kadar yükseklikte denize bakan taşlı yamaçlar, harabeler, duvarlar

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli, süzek ve kurak toprakları tercih eder, tuza ve rüzgara dayanıklıdır, soğuktan hoşlanmaz. Yazın sürgünlerin nemli ortamlarda köklendirilmesiyle veya tohumla çoğaltılır. Hasat edilen tohumların 24 saat süreyle 40°C suda bırakılması, ardından 2-3 ay buzdolabında saklanması gerekir. Buzdolabından çıkarılan tohumlar ekilmeden önce de 24 saat sıcak suda bekletilir.

Kullanılan kısım: Çiçek tomurcukları, kök ve gövde kabuğu, meyve

Hasat zamanı: İlkbahar (çiçek tomurcukları), sonbahar (meyve ve kabuklar)

İçerik: Alkaloitler, fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler), vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Antiartritik, antibakteriyel, antidiyareik, antifungal, antihemoroidal, antikoagülan, antioksidan, antiviral, aperitif, depüratif, diüretik (kök ve gövde kabuğu), hemostatik (kök kabuğu), immunomodülatör, kolagog, mide ağrısını azaltıcı (çiçek tomurcuğu), kılcal damarların dayanıklılığını arttırıcı (kök kabuğu), tonik, vazokonstrüktif.

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay: çiçek tomurcukları (demleme - %2-3): 6-12 g / gün; kök, gövde kabuğu (haşlama - %2-3): 6-12 g / gün

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Çiçek tomurcukları ve meyve genellikle salamura şeklinde, aperitif ve lezzet verici olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Kök kabukları, kozmetikte kılcal damarları güçlendirmek, çatlamalarını önlemek için kullanılır. Uzun olan köklerinden dolayı erozyonla mücadelede faydalanılır.

Kaynaklar:

Alcántara M, Morales M, Carnés J. 2013. J Investig Allergol Clin Immunol 23(1): 67-9

Arena A, Bisignano G, Pavone B *et al.* 2008. Phytother Res 22(3): 313-7

Boga C, Forlani L, Calienni R *et al.* 2011. Nat Prod Res 25(4): 417-21

Cao YL, Li X, Zheng M. 2010. Arch Dermatol Res 302(5): 349-55

Feng X, Lu J, Xin H *et al.* 2011. Yakugaku Zasshi 131(3): 423-9

Tlili N, Khaldi A, Triki S *et al.* 2010. Plant Foods Hum Nutr 65(3): 260-5



Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.
Brassicaceae

Çobançantası

Çıngıldaklı ot, Kuş otu, Kuşkuş otu

İngilizce / Almanca adlar: Pick-pocket, shepherd's purse, witches' pouches / Gewöhnliches Hirtentäschel

Botanik özellikler: 40 cm yüksekliğinde, bir veya iki yıllık, çıplak veya tüylü, otsu bir tür. Gövde dik. Taban yapraklar saplı ve 7-15 cm uzunluğunda, gövde üzerindekiler ise sapsız ve almaşık dizilişli. Çiçekler uzun saplı, seyrek tüylü ve 4'er parçalı, 2-3 mm uzunluğunda ve beyaz. Meyve kalp şeklinde, 3 köşeli, 7-9 × 2.5-6 mm. Her bir meyve kızılımsı kahverengi ve en fazla 30 tane tohum taşır.

Yayılış: Kozmopolit.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte ekili veya boş alanlar

Yetiştirme koşulları: Kumlu, süzek toprakları ve güneşli yerleri tercih eder. İlkbaharda toprağa ekilen tohumlarla kolayca çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Toprakǘstü kısmı (taze veya kurutulmuş)

Hasat zamanı: Her zaman

İçerik: Alkaloitler, aromatik yağ, fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler, tanenler), kükürtlü glikozitler, mineraller (özellikle potasyum), vitaminler (özellikle A, K)

Tıbbi etki: Antidiyareik, antienflamatuvar, antimalaryal, antimenorajik, astrenjan, diüretik, hemostatik, hipotansif, miyostimulan, sikatrizan, vazokonstriktör

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme - %2-3): 12 g / gün (yemek aralarında dahilen); burun kanamasında, cilt yaralanmalarında (haricen)

Uyarılar: Böbreklerinde taş olanlar dikkat etmelidir. Yüksek dozda çarpıntı yapabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Taze yaprakları salata şeklinde değerlendirilir. Sütü mayalamak için kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Büyükbaş hayvan yemi olarak değerlendirilir.



Kaynaklar:

Aksoy A, Hale WH, Dixon JM. 1999. Sci Total Environ 226 (2-3): 177-86

Iurisson SM. 1973. Farmatsiia 22(5): 34-5

Iurisson SM. 1976. Farmatsiia 25(4): 66-7

Kuroda K, Takagi K. 1968. Nature 220(5168): 707-8

Maillard C, Barlatier A, Debrauwer L *et al.* 1988. Ann Pharm Fr 46(3): 211-6



Carica papaya L.
Caricaceae

Papaya

Ağaç kavunu

İngilizce / Almanca adlar: Melon tree, papaya, pawpaw / Baummelone, mamaobaum, melonenbaum, papaya, papayabaum / Papayer

Botanik özellikler: 5 m yüksekliğinde, 10-30 cm çapında, hızlı büyüyen, otsu bir tür. Gövde dik, içi boş. Yapraklar çıplak, gövdenin tepesinde daha sık olmak üzere, almaşık dizili, 25-75 cm çapında ve 7-11 loplu, uzun saplı (25-100 cm). Sarı ve kokulu çiçekler, çok kısa saplı ve sarkık. Meyve etli, olgunlukta turuncu, tek gözlü, çok sayıda koyu yeşil veya kahverengi - siyah tohumlu, genellikle 10-50 × 7-15 cm, bazen 5 kg ağırlığa ulaşabilir.

Yayılış: Tropik Amerika. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1000 m'ye kadar yükseklikte tropik ortamlar

Yetiştirme koşulları: Humusça zengin, süzek toprakları ve tropik koşulları tercih eder, su basan yerlerden ve soğuktan hoşlanmaz. Olgunlaşmış meyvelerden çıkarılan tohumların hemen ekilmesiyle yetiştirilir. Bu tohumlar yaklaşık bir ayda çimlenir. Kurutulmuş tohumların çimlenme süresi ise uzundur. Fidelerin bir süre aşırı ışık ve sıcaktan korunarak, günde iki kez sulanması gerekir. Çimlenmeden 12 ay sonra meyve vermeye başlar ve 8-10 yıl boyunca meyve verir.

Kullanılan kısım: Çiçek, lateks, meyve, tohum, yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar (lateks, yaprak ve çiçek), sonbahar (meyve)

İçerik: Alkaloitler, enzimler (papain), mineraller (özellikle bakır, çinko, demir, fosfor, kalsiyum, magnezyum, potasyum, sodyum), vitaminler (özellikle B_1, B_2, B_3, C)

Tıbbi etki: Antiagregan (ham meyve), antelmintik (lateks, tohum), antidiyareik (olgun meyve), antifungal, antikanser, antimikrobiyal, antiviral, dijestif (ham meyve ve yaprak), emmenagog (çiçek), sikatrizan (lateks ve yapraklar)

Kullanım şekli ve dozu:

Meyve ekstresi (dahilen): 1500 mg / gün (1 mg ekstre = 6000 ünite enzim)

Uyarılar: Kivi ve incir meyveleriyle birlikte tüketilmemelidir. Yüksek dozda kullanıldığında sindirim sisteminde sorunlara neden olur. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç yaprak ve çiçekler çiğ veya pişirildikten sonra yenir. Olgun meyveler tatlı ve besleyicidir. Seyreltilmiş lateks veya ham meyvelerden elde edilen enzimler eti yumuşatmak için kullanılır ya da et yapraklarla beraber pişirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Bütün hayvanlarda yara temizliğinde kullanılır.

Diğer kullanımları: Yapraklar cilt rengini açmak için kullanılır.



Kaynaklar:

Leite AP, de Oliveira BG, Soares MF *et al.* 2012. Rev Gaucha Enferm 33(3): 198-207

Muss C, Mosgoeller W, Endler T. 2013. Neuro Endocrinol Lett 34(1): 38-46

Nayak BS, Ramdeen R, Adogwa A *et al.* 2012. Int Wound J 9(6): 650-5

Nguyen TT, Shaw PN, Parat MO *et al.* 2013. Mol Nutr Food Res 57(1): 153-64

Singh O, Ali M. 2011. Indian J Pharm Sci 73(4): 447-51



Carthamus tinctorius L.

Asteraceae

Aspir

Boyacı aspiri, Yalancı safran

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: American saffron, false saffron, safflower / Färberdistel, Saflor / Carthame des teinturiers

Botanik özellikler: 90 cm yüksekliğinde, tek yıllık, çıplak ve otsu bir tür. Gövde beyaz. Yapraklar sapsız, 3-9 × 1-2 cm, kenarları dikenli. Temmuz - ağustos aylarında açan çiçekli durumlar yaklaşık 4 cm çapında, az çok dikenli, çiçekler sarı-turuncu. Meyve 8 mm uzunluğunda, grimsi.

Yayılış: Kuzey Afrika, Doğu Akdeniz, Batı Asya, Asya (özellikle Afganistan, Çin, Hindistan), Avustralya ve ABD'de (Kaliforniya) yetiştirilir. Türkiye'de genellikle Orta ve Batı Anadolu bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 1000-1300 m yükseklikte kurak yerler

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerlerde ve her türlü toprakta yetişir. Kuraklık ve ısıya dayanıklıdır. İlkbaharda ekilen tohumlarla kolayca yetiştirilir. Çimlenmenin başlangıcından 4 ay sonra hasat edilebilir.

Kullanılan kısım: Çiçek, meyve, aromatik yağ, sabit yağ

Hasat zamanı: Temmuz - ekim

İçerik: Fenolik maddeler (flavonoitler, lignanlar, polifenoller), fitosteroller, karbonhidratlar, sabit yağlar, terpenoitler

Tıbbi etki: Analjezik, antibakteriyal, antidiyabetik, antienflamatuvar, antidot, antioksidan, antipiretik, purgatif (ham sabit yağ); antihiperkolesterolemik, antiobez, antiosteoporoz, kardiyoprotektif (temizlenmiş sabit yağ); antiromatizmal (haricen); diyaforetik ve emmenagog, hepatoprotektif, kardiyoprotektif (çiçekler). *Doğum sonrası* kanamada kullanılır.

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay [çiçek (demleme); meyve (haşlama)]: 3-9 g / gün

Uyarılar: Sindirim sisteminde ülser olanlar kullanmamalıdır. Deri döküntüsü ve kaşıntı yapabilir. Menstrual akıntıda artma görülür. Çiçekler ve özellikle temizlenmemiş yağ kullanılmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Çiçekleri yemeklere, yemeklik yağlara renk vermek için kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Meyveleri kuş (özellikle papağan) yemi olarak değerlendirilir.

Diğer kullanımları: Suda çözünen sarı ve alkolde çözünen kırmızı boyar madde elde edilir. Çiçekleri safranın katıştırılmasında kullanılır.



Kaynaklar:

Asgarpanah J, Kazemivash N. 2013. Chin J Integr Med 19(2): 153-9
Li XF, Hu XR, Dai Z *et al.* 2012. Zhong Yao Cai 35(10): 1616-9
Nie PH, Zhang L, Zhang WH *et al.* 2012. J Ethnopharmacol 139(3): 746-50
Salem N, Msaada K, Hamdaoui G *et al.* 2011. J Agric Food Chem 59(9): 4455-63
Takahashi T, Miyazawa M. 2012. Phytother Res 26(5): 722-6



Catharanthus roseus (L.) G.Don
Apocynaceae

Rozet

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Cape periwinkle, Madagascar periwinkle, rose periwinkle, rosy periwinkle / Rosafarbene Catharanthe / Pervenche de Madagascar

Botanik özellikler: 60 cm yüksekliğinde yaprak dökmeyen, yarıçalımsı veya çok yıllık otsu bir tür. Gövde dallanmış. Yapraklar basit, yumurtamsı dikdörtgen, 2.5-9 × 1-3.5 cm, çıplak, üst yüzü parlak alt yüzü açık yeşil, kısa saplı (1-1.8 cm), karşılıklı; yılboyu açık olan çiçekler 2-3 cm çapında, beyazdan koyu pembeye kadar değişen tonlarda, ortası koyu. Meyve 2-4 × 0.3 cm, olgunlukta açılır, çok tohumlu. Tohumlar 1-2 mm, üzeri çukurcuklu ve kırışık.

Yayılış: Madagaskar (endemik). Tropik ve subtropik bölgelerde yetiştirilen çeşitleri vardır.

Doğal yetişme ortamı: 1500 m'ye kadar yükseklikte kumlu kıyılar, taşlı yerler, yol kenarları, boş alanlar

Yetiştirme koşulları: Bol güneş alan, nemli ve süzek toprakları tercih eder. Soğuğa ve kuraklığa dayanıklıdır, ısının 5°C'nin altına düşmediği yerlerde ve fakir topraklarda iyi gelişir. Sıcak iklime sahip yerlerde çiçeklenme süresinin uzunluğu önemli bir avantajdır.

Kullanılan kısım: Bütün bitki, yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Alkaloitler (vincristin, vinblastin), antosiyanidinler, aromatik yağlar, tanenler

Tıbbi etki: Antidermatosik, antidiyabetik, antidiyareik, antihiperglisemik, antihipertansif, antikanser, antimalaryal, antipsöriyatik, antitrombotik, sitostatik

Kullanım şekli ve dozu: Yapraklardan elde edilen alkaloitler işlemlerden geçirildikten sonra kullanılır.

Uyarılar: Zehirli bir bitkidir. Ancak bazı ülkelerde diyabette kullanılmaktadır.

Diğer kullanımları: Subtropik ve tropik bölgelerde süs bitkisi olarak yetiştirilir.

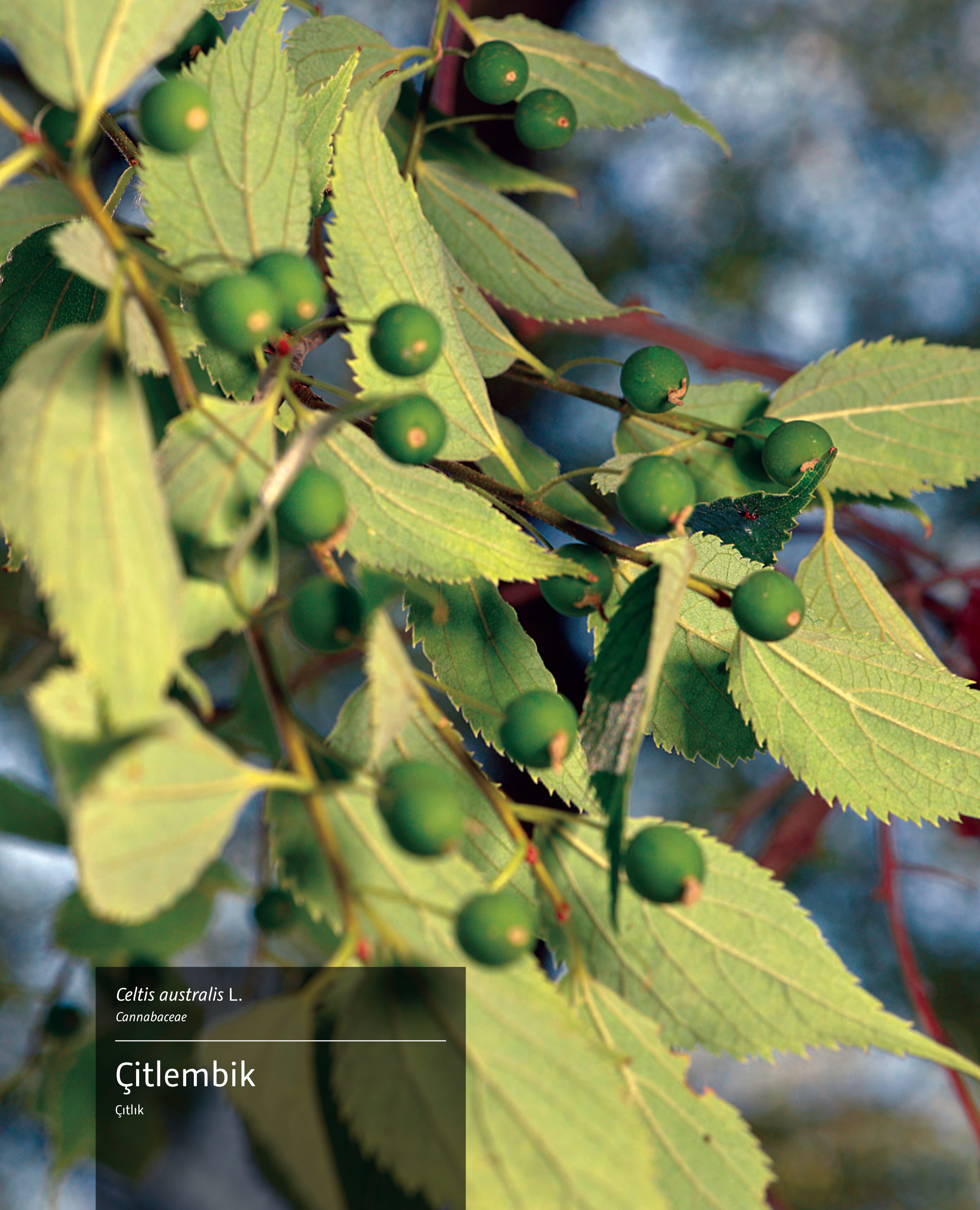
Kaynaklar:

Levêque D, Wihlm J, Jehl F. 1996. Bull Cancer 83(3): 176-86

Lu Y, Hou SX, Chen T. 2003. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 28(11): 1006-9

Moudi M, Go R, Yien CY *et al.* 2013. Int J Prev Med 4(11): 1231-5

Zhong XZ, Wang GC, Wang Y *et al.* 210. Yao Xue Xue Bao 45(4): 471-4



Celtis australis L.
Cannabaceae

Çitlembik

Çıtlık

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: European netle tree, European hackberry / Europäischer Zürgelbaum / Micocoulier de Provence

Botanik özellikler: 20 m yüksekliğinde, yaprak döken bir ağaç. Yaprak tabanda belirgin 3 damarlı, kısa saplı (en fazla 1.5 cm uzunluğunda), 4-15 × 2-5 cm, basit, ucu uzunca sivri, kenarları dişli. Meyve uzun saplı, etli, koyu mor - siyah, küremsi, 9-12 mm çapında.

Yayılış: Avrupa, Kuzey Afrika, Akdeniz ülkeleri, Batı Asya. Türkiye'de genellikle Marmara, Karadeniz, Ege ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 1000 m'ye kadar yükseklikte kayalık açık alanlar

Yetiştirme koşulları: Güneşi sever, soğuğa dayanıklıdır. Hemen her türlü toprakta ve genellikle tek olarak yetişir.

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak ve genç sürgün), yaz (meyve)

İçerik: Tanenler, müsilaj

Kullanılan kısım: Yaprak, meyve

Tıbbi etki: Antidiyareik, astrenjan, hemostatik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme veya haşlama - %5): 15-20 g / gün

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Meyveler lezzetsiz olmakla birlikte yenir.

Diğer kullanımları: Güney Avrupa'da özellikle yol kenarı ağacı olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Badoni R, Semwal DK, Rawat U *et al.* 2010. Nat Prod Res 24(13): 1282-6

El-Alfy TS, El-Gohary HM, Sokkar NM *et al.* 2011. Sci Pharm 79(4): 963-75

Zehrmann N, Zidorn C, Ganzera M *et al.* 2010. J Pharm Biomed Anal 51(5): 1165-8



Centaurea cyanus L.
Asteraceae

Mavi kantaron

Peygamber çiçeği

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Bluebottle, cornflower / Kornblume / Bleuet, casse-lunette

Botanik özellikler: 80 cm yüksekliğinde, tek yıllık bir tür. Gövde tüylü ve dallanmış. Yapraklar seyrek tüylü, dar ve basit, bazen tabandakiler parçalı. Çiçekli durumlar 15-20 × 8-12 mm, gövde ucunda tek. Dıştakiler gök mavisi, içtekiler ise kırmızımsı. Durum tabanındaki yaprakçıklar üçgenimsi, kenarları siyah ve saçaklı. Meyve 3-4 mm uzunluğunda, ucundaki kirli beyaz - sarı tüyler 2-3 mm uzunluğunda.

Yayılış: Kuzey yarıkürede yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 1500 m'ye kadar yükseklikte kayalık yamaçlar, çam ormanları, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Güneşi ve süzek toprakları sever. Genellikle ağustos - ekim aylarında ekilen tohumlarla çoğaltılır. İlkbaharda 25 cm aralıklarla şaşırtılan fideler haziran - temmuz aylarında çiçek açar. Tohumlar havalar ısındıktan sonra da ekilebilir. Solan çiçekli durumlar kopartılırsa yenileri gelişir. Özellikle karıncalara karşı korunmalıdır.

Hasat zamanı: İlkbahar (çiçekler tam açtıktan sonra)

İçerik: Aromatik yağlar, acı maddeler, flavonoidler, kumarinler, laktonlar (knisin), polisakkaritler (müsilajlar), pigmentler, sabit yağlar

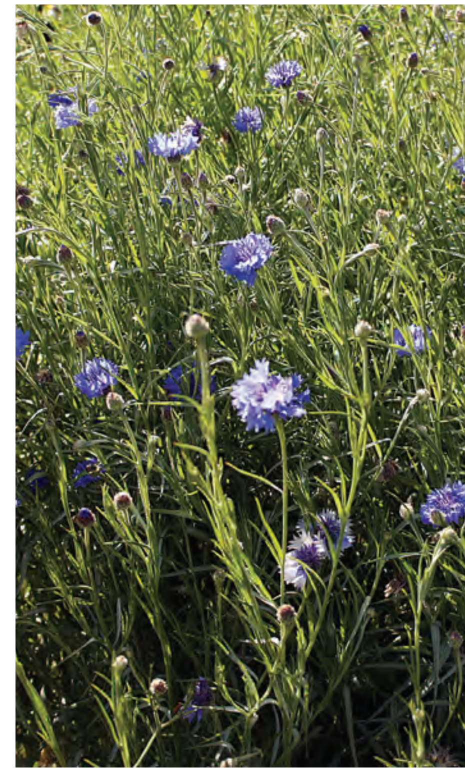
Kullanılan kısım: Çiçek, yaprak, meyve

Tıbbi etki: Antidiyareik, antiromatizmal (yaprak), antibakteriyel, antienflamatuvar, aperitif, dijestif, diüretik, ekspektoran, laksatif (meyve), tonik ve antidandruff (tıbbi çay)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme - %5): 15-20 g / gün (dahilen ve haricen)

Uyarılar: Küçük çocuklar, anne adayları ve emzirenlerce kullanılmamalıdır.



Kaynaklar:

Garbacki N, Gloaguen V, Damas J *et al.* 1999. J Ethnopharmacol 68(1-3): 235-41

Oelschlaegel S, Pieper L, Staufenbiel R *et al.* 2012. J Agric Food Chem 60(47): 11811-20

Park JB. 2012. Nat Prod Res 26(16): 1465-72

Vitullo M, Ripabelli G, Fanelli I *et al.* 2011. Lett Appl Microbiol 52(6): 573-80



Centaurium erythraea Rafn.
Gentianaceae

Kırmızı kantaron



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common centaury, European centaury, feverwort / Echtes Tausendgüldenkraut / Petite-centaurée commune, petite-centaurée rouge

Botanik özellikler: 60 cm yüksekliğinde, çıplak, iki yıllık bir tür. Gövde dik, uca doğru dallanmış. Yapraklar tabanda rozet şeklinde, gövdede sapsız ve karşılıklı dizilmiş, yumurtamsı ve sivri uçlu. Çiçekler 10-15 mm uzunluğunda, yıldız şeklinde, pembe, az çok gevşek topluluklar halinde. Meyve kuru, 7-10 mm uzunluğunda ve silindirik.

Yayılış:Kuzey Afrika, Avrasya. Türkiye'de genellikle Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 900 m'ye kadar yükseklikte çayırlar, orman açıklıkları, kurak yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, kumlu ve nötral veya bazik toprakları tercih eder. Tohumla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde (taze veya kuru)

İçerik: Acı maddeler (terpenik), fenolik maddeler (asitler, flavonoitler), glikozitler

Hasat zamanı: Yaz

Tıbbi etki: Akarisit, antialopesik (haricen), antidiyabetik, antienflamatuvar, antihiperlipidemik, antimikrobiyal, antioksidan, antipiretik, aperitif, dijestif, diüretik, hepatoprotektif, karminatif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 1-12 g / gün (dahilen)

30-50 g / lt -saç diplerine masaj-

Tentür (%70): 2-5 ml / gün

Uyarılar: 10 günden uzun süreli kullanım midede tahrişe yol açabilir. Sindirim sisteminde ülser olanlar, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Süsleyici özelliğinden dolayı yetiştirilir.

Kaynaklar:

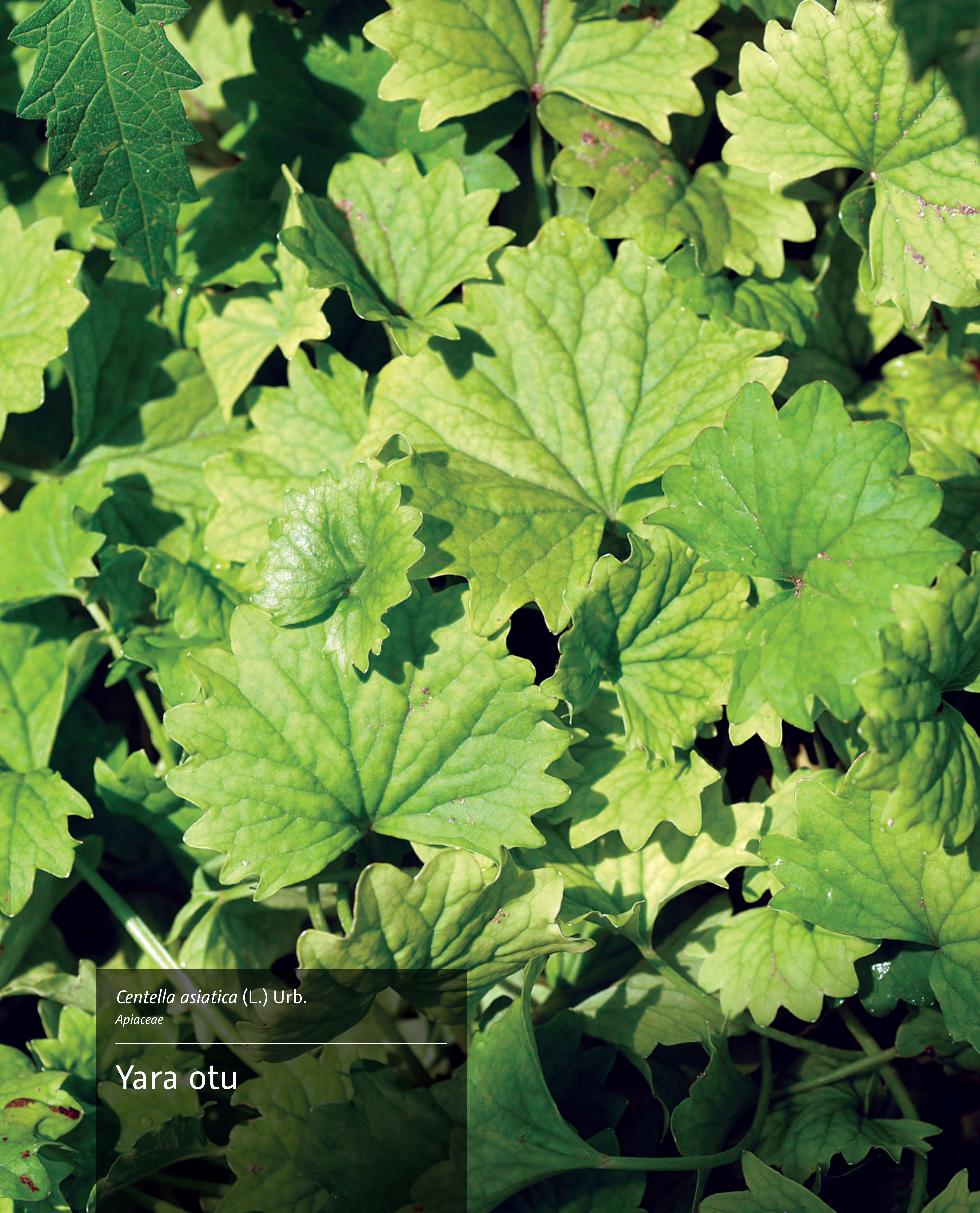
Haloui M, Louedec L, Michel JB *et al.* 2000. J Ethnopharmacol 71(3): 465-72

Jerković I, Gašo-Sokač D, Pavlović H *et al.* 2012. Molecules 17(2): 2058-72

Kumarasamy Y, Nahar L, Cox PJ *et al.* 2003. Phytomedicine 10(4): 344-7

Stefkov G, Miova B, Dinevska-Kjovkarovska S *et al.* 2014. J Ethnopharmacol 152(1): 71-7

Valentão P, Fernandes E, Carvalho F *et al.* 2001. J Agric Food Chem 49(7): 3476-9



Centella asiatica (L.) Urb.
Apiaceae

Yara otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Centella, gotu kola / Indischer Wassernabel / Gotu kola

Botanik özellikler: Çok yıllık bir tür. Gövde sürünücü, 50 cm uzunluğunda. Yapraklar basit, daire şeklinde, kenarları yuvarlak dişli. Çiçekler pembemsi, ufak kümeler oluşturmuş.

Yayılış: Anavatanı Hindistan. Avustralya, Güney Afrika ve Güney Amerika'nın tropik ve subtropik bölgelerinde de yayılış gösterir.

Doğal yetişme ortamı: Tropik ve subtropik koşulların olduğu bataklıklar ve akarsu yatakları

Yetiştirme koşulları: Soğuğu sevmez. İlkbaharda ekilen tohumlarla veya gövde parçalarıyla çoğaltılır.

Hasat zamanı: Her zaman

İçerik: Acı maddeler, alkaloitler, flavonoitler, triterpenoit saponinler

Kullanılan kısım: Topraküstü kısmı (taze veya kuru)

Tıbbi etki: Antidiyabetik, antifungal, antiinflamatuvar, diüretik, gastroprotektif, sedatif, tonik (özellikle sinir sisteminde), vazodilatör (periferal), vulnenar

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 3 × 1-2 g / gün

Tıbbi çay (demleme): 2 × 35 ml / gün

Tentür (%40): 3 × 30 damla / gün

Uyarılar: Kolesterol artışına ve ışık duyarlılığına neden olabilir. Küçük çocuklar, anne adayları ve emzirenlerce kullanılmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Taze yapraklar Hindistan'da salata veya özellikle pirinçle birlikte sebze olarak değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanlarda dahilen ve haricen yara tedavisinde kullanılır.

Kaynaklar:

Brinkhaus B, Lindner M, Schuppan D *et al.* 2000. Phytomedicine 2000 7(5): 427-48

Bylka W, Znajdek-Awiżeń P, Studzińska-Sroka E *et al.* 2013. Postepy Dermatol Alergol 30(1): 46-9

Hashim P. 2014. Pak J Pharm Sci. 27(2): 233-7

Ramesh BN, Girish TK, Raghavendra RH *et al.* 2014. J Pharm Bioallied Sci 6(2): 86-91



Ceratonia siliqua L.
Leguminosae

Keçiboynuzu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Carob tree, locust, St. John's-bread / Johannisbrotbaum, Karobbaum / Caroubier

Botanik özellikler: 20 m yüksekliğinde, yaprak dökmeyen, uzun ömürlü bir çalı veya ağaç. Yapraklar parlak yeşil ve sert, tek sayıda yaprakçıktan meydana gelmiş. Kızılımsı erkek ve dişi çiçekler küçük ve gösterişsiz. Meyve, sarkık, 10-20 cm uzunlukta, yeşil, olgunlukta koyukahverengi ve sert, açılmaz. Tohum sert, kızılımsı kahverengi ve genellikle 8-18 tane.

Yayılış: Akdeniz ve Ortadoğu. Özellikle Güney Afrika, Avustralya, Hindistan, Meksika ve ABD'de (Kaliforniya) yetiştirilir. Türkiye'de genellikle Marmara, Ege ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 300 m'ye kadar yükseklikte makilik bölgeler

Yetiştirme koşulları: Ilık ve az çok gölgeli yerlerde de yetişebilirse de sıcak ve kurak, bol güneşli yerleri tercih eder. Sonbaharda ekilen tohumlarla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Gövde kabuğu, meyve, tohum

İçerik: Tohum [müsilajlar, nişasta, sabit yağ, zamk]; meyve [amino asitler, mineraller (özellikle demir, fosfor, kalsiyum, magnezyum, mangan), polifenoller, proteinler, sabit yağ, şekerler, vitaminler, tanenler]

Hasat zamanı: Sonbahar başı

Tıbbi etki: Antidiyareik-astrenjan (olgun meyve ve kabuk), antioksidan, antiemetik, laksatif (ham meyve)

Kullanım şekli ve dozu:

Meyve: Tıbbi çay (haşlama - %5): 10-100 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Olgun meyveler besleyicidir; doğrudan veya toz edildikten sonra unlu yiyeceklerin hazırlanmasında kullanılır.

Diğer kullanımları: Tohumlar sabit ağırlıklarından dolayı tartım işlerinde kullanılmıştır. Tohumlardan elde edilen zamktan kağıt, tekstil, kozmetik ve ecza yapımında yararlanılır.





Kaynaklar:

Agrawal A, Mohan M, Kasture S *et al.* 2011. Nat Prod Res 25(4): 450-6

Ayaz FA, Torun H, Glew RH *et al.* 2009. Plant Foods Hum Nutr 64(4): 286-92

Kumazawa S, Taniguchi M, Suzuki Y *et al.* 2002. J Agric Food Chem 50(2): 373-7

Özcan MM, Arslan D, Gökçalık H. 2007. Int J Food Sci Nutr 58(8): 652-8

Papagiannopoulos M, Wollseifen HR, Mellenthin A *et al.* 2004. J Agric Food Chem 52(12): 3784-91



Cichorium intybus L.
Asteraceae

Hindiba

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Chicory, succory / Gemeine Wegwarte, Zichorie / Chicorée sauvage

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğinde, derin köklü, beyaz lateksli, çok yıllık otsu bir tür. Gövde az çok tüylü, tabandaki rozet yapraklar kısa saplı, loplu, alt yüzleri tüylü; gövde yaprakları küçük ve sapsız. Yaprakların koltuğunda veya gövde ucundaki çiçekli durumlar, sapsız, 2.5-3.5 cm çapında ve çok sayıdaki gök mavisi dilsi çiçekten ibaret. Meyve 2-2.5 mm uzunluğunda, soluk kahverengi, ucunda tüylü bir sap mevcut.

Yayılış: Kozmopolit. Yetiştirilen çeşitleri vardır.

Doğal yetişme ortamı: 3000 m'ye kadar yükseklikte ekili ve boş alanlar, çayırlar, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Gübreli, derin ve bazik toprakları, güneşli ve açık alanları tercih eder, ağır, killi topraklardan hoşlanmaz. İyice sulanmalıdır. Kuru ve sıcak iklimlerde sonbaharda, diğer yerlerde mayıs - haziran aylarında tohumların ekilmesi veya sonbaharda köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır. Tohumlar 2-3 haftada çimlenir. İç mekanda yetiştirilmesi uygun değildir.

Kullanılan kısım: Kök, çiçekli gövde, yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak ve çiçek), sonbahar sonu ve kış (kök)

İçerik: Acı glikozitler, fenolik maddeler (fenilpropanoitler), karbonhidratlar (inülin), mineraller (özellikle bor, fosfor, kalsiyum, potasyum), sabit yağlar, terpenoitler, vitaminler

Tıbbi etki: Antibakteriyal, antienflamatuvar (lapa / yaprak); antihiperglisemik, aperitif, depüratif (çiçek ve yapraklar), diüretik, antioksidan, antitrombotik, dijestif, diüretik, hepatoprotektif, laksatif (özellikle karaciğer yetersizliğine bağlı konstipasyonda), tonik (özellikle sindirim sistemi, karaciğer için)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (haşlama - %1-5): 1.5-3 g (kök) / gün; 6-12 g (yaprak ve çiçek) / gün

Uyarılar: Kökleri uzun süre ve yüksek dozda (1000 mg / kg / gün) kullanılırsa retinada sorunlara ve zehirlenmeye neden olabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç sürgünler, çiçekler, çiçek tomurcukları ve genç yapraklar salata şeklinde, genç kökler ise kaynatıldıktan sonra istenirse sosla yenir. Diyabetikler için uygundur.

Diğer kullanımları: Bazı çeşitlerin kökleri kavrulduktan sonra kahve şeklinde değerlendirilir.

Kaynaklar:

Liu H, Wang Q, Liu Y *et al.* 2013. J Food Sci. 78(2): M258-63

Papetti A, Mascherpa D, Carazzone C *et al.* 2013. Food Chem 138(2-3): 1706-12

Saied S, Shah S, Ali Z *et al.* 2011. Nat Prod Commun 6(8): 1117-20

Schumacher E, Vigh E, Molnár V *et al.* 2011. Phytother Res 25(5): 744-8

Zhou CX, Zou L, Zhao ZZ *et al.* 2012. Nat Prod Commun 7(8): 971-2



Convolvulus arvensis L.
Convolvulaceae

Çadır çiçeği

Kaplumbağa otu, Kuzu sarmaşığı, Tarla sarmaşığı, Mamıza

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Field bindweed / Ackerwinde / Liseron des champs

Botanik özellikler: 2 m uzunluğunda, çok yıllık, otsu bir tür. Gövde tırmanıcı veya sürünücü. Yaprakları almaşık, saplı, aya 4 cm uzunluğunda, oksu veya mızraksı. Nisan - ağustos aylarında açan çiçekler kokulu, huni şeklinde, 1.5-2.5 cm uzunluğunda, beyaz veya pembemsi. Meyve kuru 5-8 mm uzunluğunda, tohumlar büyük ve siyah.

Yayılış: Kozmopolit.

Doğal yetişme ortamı: 3000 m'ye kadar yükseklikte tarla kenarları, taşlık sırtlar

Yetiştirme koşulları: Hemen her türlü toprakta yetişir ancak bol güneş alan yerleri tercih eder.

Kullanılan kısım: Lateks

Hasat zamanı: İlkbahar - yaz

İçerik: Alkaloitler (pirolidin, tropan), flavonoitler, glikozitler, polisakkaritler, proteinler, lateks (kökte), tanenler

Tıbbi etki: Antikanser, kolagog, laksatif, pürgatif

Kullanım şekli ve dozu: Çok az miktarda lateks dahilen kullanılır.

Uyarılar: Tahriş edicidir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Toprakűstü kısımları küçükbaş hayvanlara besin olarak verilir.

Kaynaklar:

Meng XL, Riordan NH, Casciari JJ *et al.* 2002. PR Health Sci J 21(4): 323-8

Sowemimo BO, Farnsworth NR. 1973. J Pharm Sci 62(4): 678-9

Todd FG, Stermitz FR, Schultheis P *et al.* 1995. Phytochemistry 39(2): 301-3

Voronina MN. 1966. Farmakol Toksikol 99(1):70-2



Coriandrum sativum L.
Apiaceae

Kişniş

Kara kimyon

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Chinese parsley, coriander / Echter Koriander / Coriandre

Botanik özellikler: 60 cm yüksekliğinde, tek yıllık, kokulu ve çıplak bir tür. Taban yaprakları saplı, genellikle 3 loplu, gövde yaprakları ince parçalı. Çiçekler küçük, beyaz nadiren pembemsi. Meyveler 2-7 mm çapında, küremsi, sarımsı - esmer.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri ve Batı Asya. Kuzey Amerika'da doğallaşmış. Özellikle Fas, Almanya, Bulgaristan, Romanya, Türkiye (Burdur, Konya) ve Hindistan'da yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 300-1300 m yükseklikte meşe araları, boş alanlar, ekili yerler

Yetiştirme koşulları: Hafif ve süzek toprakları, güneşli yerleri sever, nemden hoşlanmaz. Seraya ilkbahar başında ekilen meyveler 18°C'de 5-10 günde, ilkbahar sonunda açık alana ekilen meyveler ise 2-3 haftada çimlenir.

Kullanılan kısım: Aromatik yağ, kök, meyve, yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), yaz sonu (kök ve meyve)

İçerik: Acı maddeler, aromatik yağlar (linalol), fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler, kumarinler, tanenler), müsilajlar, nişasta, sabit yağlar

Tıbbi etki: Afrodizyak, antibakteriyel, antienflamatuvar, antikanser, antimigren, antioksidan, antiplatelet, antispazmotik, aperitif, karminatif, lipolitik, sedatif (meyve), spazmolitik, stimülan, stomaşik

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 3 g / gün

Tıbbi çay (demleme - %1-3): 6-9 g / gün

Tentür (%40): 15 ml / gün

Aromatik yağ: 0.05-0.2 ml / gün

Uyarılar: Doz aşımı uyuşukluğa neden olabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç yapraklar yenir. Taze kök ve meyveler baharat karışımlarında kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı, küçükbaş ve büyükbaş hayvanlarda ve ev hayvanlarında kullanılır.

Diğer kullanımları: Meyve yağı aromaterapide, parfümeride ve tütsü olarak; yiyecek ve diş macunlarında koku verici olarak kullanılır.



Kaynaklar:

Burdock GA, Carabin IG. 2009. Food Chem Toxicol 47(1): 22-34

Khan DA, Hassan F, Ullah H *et al.* 2013. Acta Pol Pharm;70(5): 855-9

Nair V, Singh S, Gupta YK. 2013. J Ayurveda Integr Med 4(1): 13-8

Sahib NG, Anwar F, Gilani AH *et al.* 2013. Phytother Res 27(10): 1439-56

Thompson A, Meah D, Ahmed N *et al.* 2013. BMC Complement Altern Med 13: 338



Crataegus laevigata (Poir.) DC.
Rosaceae

Alıç

Yemişen

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: May, mayhaw, midland hawthorn / Zweigriffeliger Weißdorn / Aubépine épineuse

Botanik özellikler: 6 m yüksekliğinde, dikenli, yaprak döken bir çalı veya küçük bir ağaç. Yapraklar açık yeşil, hafifçe 3-7 loplu, düzensiz dişli, tabanda sapa bileşik iki yaprakçık taşır. Mayıs - haziran aylarında açılan hafifçe acıbadem kokulu beyaz çiçekler kümeler oluşturmuş halde. Sonbaharda olgunlaşan yalancı meyveler 12 mm çapında, koyu kırmızı. İki tohumlu.

Yayılış: Anavatanı Kuzey Afrika ve Avrupa. Kuzey yarıkürenin bütün ılıman bölgelerinde yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte ormanlık alanlar, çit araları, az çok gölgeli çalılıklar

Yetiştirme koşulları: Dona dayanıklı bir türdür, güneşi sever, toprak olarak seçici değildir. Soğuklatılan tohum veya aşılamayla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kurutulmuş çiçekli ve yapraklı dal uçları, yalancı meyve

Hasat zamanı: İlkbahar (çiçekli ve yapraklı dal uçları), yaz (yalancı meyve)

İçerik: Aromatik yağlar, fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler, proantosiyanidinler, tanenler), glikozitler (flavon glikozitleri, saponin glikozitleri), terpenoitler, vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Anksiyolitik, antiastmatik, antidiyareik, antienflamatuvar, antioksidan, antispazmotik, diüretik, kardiyoaktif, antihipertansif (dispne ve koroner vazodilatasyon), litagog, sedatif

Kullanım şekli ve dozu:

Yalancı meyve: 0.3-1 g / gün

Çiçekli ve yapraklı dal uçları:

Tıbbi çay (demleme): 5 g / gün

Tentür (%45): 3 × 1-2 ml / gün

Uyarılar: Baş ağrısı (nadir), baş dönmesi, mide bulantısı, terleme, çarpıntı, uykusuzluk, ajitasyon (hafif ve nadir) yapabilir. Kalp ilaçları (antiaritmik, antihipertansif) alanlar, kalp yetmezliği ve koroner arter hastalığı olanlar, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç yapraklar salata şeklinde değerlendirilir. Yalancı meyveler reçel, şurup ve alkollü içecek üretiminde kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanlarda faydalanılır.

Diğer kullanımları: Odunundan küçük kutu yapımında kullanılır. Bahçe ve parklarda süsleyici özelliğinden dolayı yetiştirilir.

Kaynaklar:

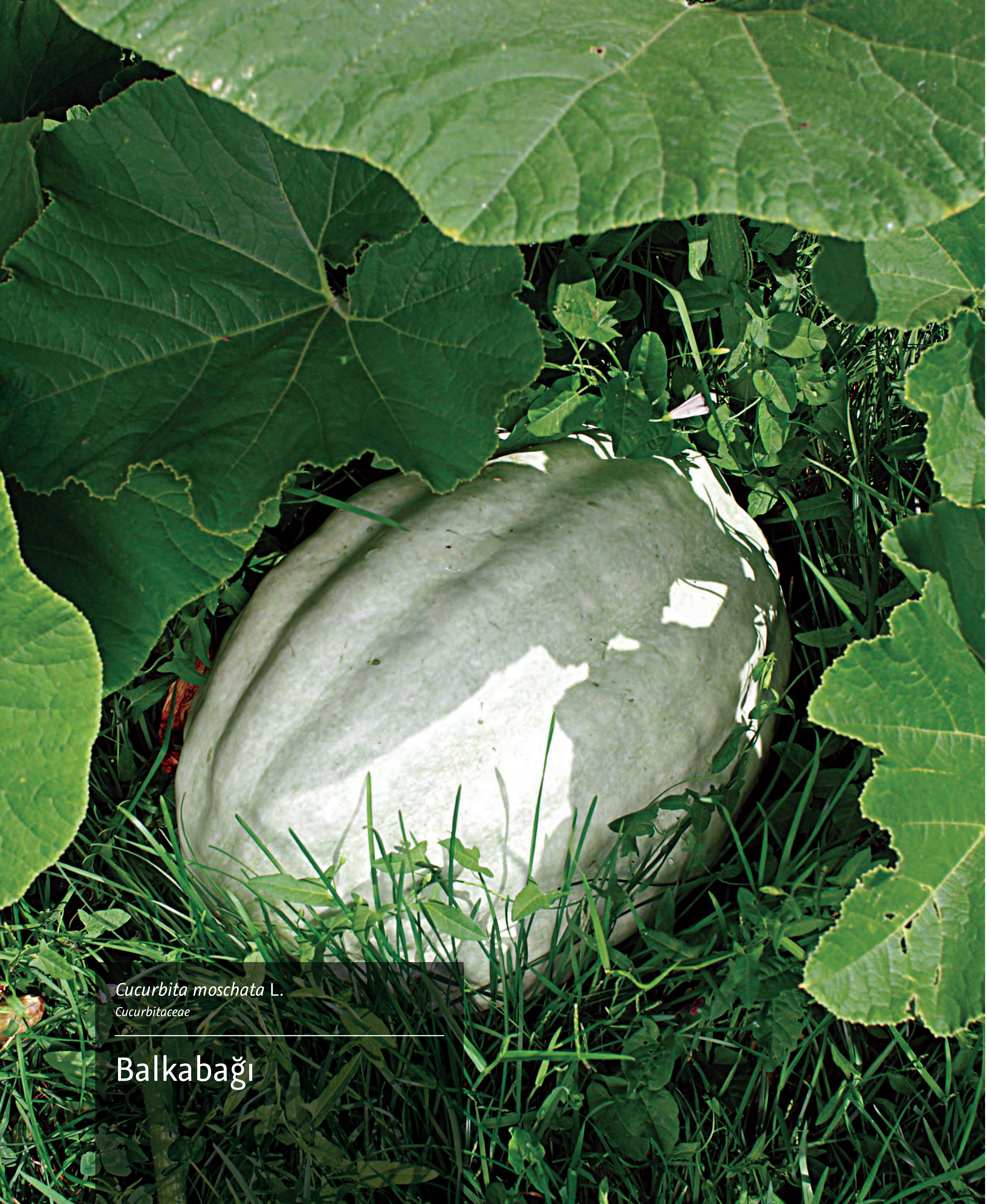
Ammon H, Handel M. 1981. Planta Medica 43: 105-20 (I.); 209-34 (II.); 313-22(III.)

Holubarsch C, Colucci W, Meinertz T *et al.* 2000. Eur J Heart Fail 2(4): 431-7

Pittler M, Schmidt K, Ernst E. 2003. Am J Med 114(8): 665-74

Rigelsky J, Sweet B. 2002. Am J Health-Syst Pharm 59(5): 417-22

Walker A, Marakis G, Morris A *et al.* 2002. Phyother Res 1681): 48-54



Cucurbita moschata L.

Cucurbitaceae

Balkabağı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Musk-cucurbit / Moschus-Kürbis / Courge musquée

Botanik özellikler: Yumuşak tüylü, 3-5 kollu sülükleri olan, tek yıllık bir tür. Gövde uzun ve sürünücü, az çok 5 köşeli. Yapraklar yaklaşık 30 cm çapında, 3-5 loplu, üzeri bazen beyaz lekeli. Çiçekler sarı. Meyvesi kalın ve silindir biçiminde, üzeri genellikle düzgün, etli kısmı sarıdan turuncuya kadar değişen renklerde. Tohumlar 8-21 mm uzunluğunda, beyaz veya siyah.

Yayılış: Anavatanı Orta ve Güney Amerika. Orta Amerika'da 7000 yıldan beri yetiştirilir. Meyve rengi ve boyutları farklı çeşitleri vardır. Türkiye'de az yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Nemli tropikler

Yetiştirme koşulları: Sıcak iklimi, zengin toprakları ve suyu sever. Sıcak iklimlerde açık alana ilkbahar - yaz aylarında, soğuk iklimlerde seraya yaz başında ekilen tohumlarla kolayca çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Meyve, tohum, sabit yağ

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Meyve: protein, karbonhidrat, organik asitler, selüloz

Tohum: Sabit yağ (%40 / palmitik, stearik, oleik, linoleik), vitaminler (özellikle A, D, E, K), mineraller (çinko, demir, fosfor, kalsiyum, mangan, potasyum, selenyum), kukurbitin (aminoasit / %0.5-2), protein (%30)

Tıbbi etki: Antidiyabetik (çiğ veya kavrulmuş tohum), anthelmintik (çiğ tohum), antihiperlipidemik, antienüretik (çiğ veya kavrulmuş tohum ve yağ), prostat büyümesinde rahatlatıcı (çiğ veya kavrulmuş tohum), mesane tahrişini azaltıcı

Kullanım şekli ve dozu:

Tohum: 10 g / gün (prostat büyümesinde);

5-15 g / gün (mesane iritasyonunda);

2-4 g / gün (< 12 yaş)

Yağ: (2 × 20-30 damla = 1 tatlı kaşığı) öğle ve akşam

Uyarılar: Uzun süre kullanımı karaciğere zarar verebilir.

Yemek olarak kullanımı: Olgun meyveleri genellikle sebze olarak ve çorba, börek, tatlı yapımında kullanılır.

Kaynaklar:

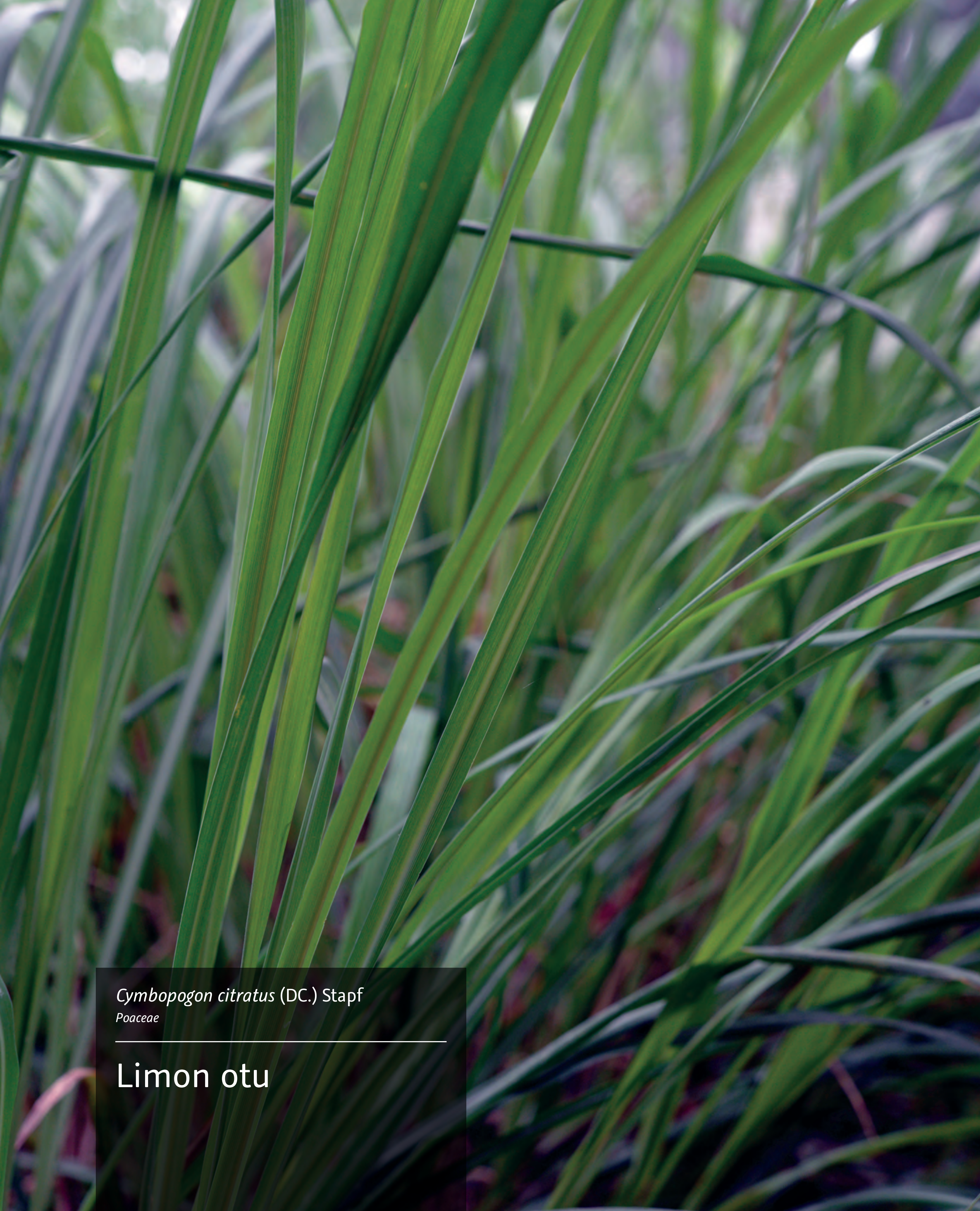
Jiang Z, Dou DQ 2011. Bioorg Med Chem Lett 21(3): 1001-3

Li FS, Xu J, Dou DQ *et al.* 2009. Nat Prod Commun 4(4): 511-2

Nawirska-Olszańska A, Biesiada A, Sokół-Łętowska A *et al.* 2014. Food Chem 148: 415-9

Teugwa CM, Boudjeko T, Tchinda BT *et al.* 2013. BMC Complement Altern Med 13: 63

Veronezi CM, Jorge N. 2012. J Food Sci 77(6): C653-7



Cymbopogon citratus (DC.) Stapf
Poaceae

Limon otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Fever grass, lemon grass / Zitronengras / Citronnelle de l'Inde

Botanik özellikler: Kısa ve sürünücü rizomlu, 1.5 m yüksekliğinde, yaprak dökmeyen bir tür. Yapraklar tabanda kümeler oluşturmuş. Yaprakları limon kokulu, şeritsi, çıplak, paralel damarlı, 50 × 1.5 cm. Çiçekler dallanmış sapların ucunda.

Yayılış: Anavatanı Hindistan, Sri Lanka. Özellikle Endonezya ve Tanzanya'da yetiştirilir.

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli yerleri sever. Toprak bakımından seçici değilse de zengin, süzek kumlu - kireçli toprakları tercih eder. Gece hava sıcaklığının 8°C'nin altına düşmediği sıcak ve nemli yaz günleri ile sıcak ve kurak kış günlerinde her türlü toprakta iyi gelişir. Nadiren çiçek açar, bu yüzden genellikle tohumlar yerine rizomlarıyla veya yapraklı sürgünlerle çoğaltılır. Tohumlar ilkbaharda 20°C'de 15-25 günde çimlenir.

Kullanılan kısım: Gövde, yaprak, aromatik yağ

Hasat zamanı: İlk yıldan sonra 3-4 yıl süreyle yaprak hasadı yapılır.

İçerik: Aromatik yağ (sitral), flavonoitler

Tıbbi etki: Anksiyolitik, antiartritik (aromatik yağ), antidiyareik, antienflamatuvar, antikonvülsan, antimigren, antioksidan, antipiretik, antiseptik, antispazmotik, antiülser, diüretik, hipnotik, hipoglisemik, karminatif (özellikle çocuklarda)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 8-10 g / gün

Uyarılar: Aromatik yağ dahilen kullanılmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Toprak seviyesinden kesilen limon kokulu gövdelerin iç kısmı pirişirilerek yenir. Kurutulmuş yapraklar baharat olarak değerlendirilir.

Diğer kullanımları: A vitamini eldesinde, aromaterapide, kozmetikte (parfümeri, şampuan ve sabun üretimi), içki yapımında ve insektisit olarak kullanılır.



Kaynaklar:

Carlini EA, Contar J de DP, Silva-Filho AR *et al.* 1986. J Ethnopharmacol 17(1): 37-64

Fernandes C, De Souza H, De Oliveria G *et al.* 2012. J Young Pharm 4(1): 28-32

Leite JR, Seabra Mde L, Maluf E *et al.* 1986. J Ethnopharmacol 17(1): 75-83

Sinthusiri J, Soonwera M. 2013. Southeast Asian J Trop Med Public Health 44(2): 188-96

Shah G, Shri R, Panchal V *et al.* 2011. J Adv Pharm Technol Res 2(1): 3-8



Cynara scolymus L.
Asteraceae

Enginar

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Artichoke, artichoke thistle, globe-artichoke / Artischoke / Artichaut

Botanik özellikler: 180 cm yüksekliğinde, çok yıllık otsu bir tür. Gövde kalın, dik ve dallanmış. Taban yaprakları 75 cm uzunluğunda, saplı, gövde yaprakları ise sapsız; derin loplu ve az çok dikenli, grimsi - yeşil, sık tüylü. Mayıs - haziran ayında olgunlaşan çiçekli durumlar küremsi, 5-10 cm çapında, çiçek tablası kalın, hafifçe çukur, alt kısmı az çok etli olan yeşil veya eflatun - morumsu yaprakçıklarla çevrili. Çiçeklerin hepsi tüpsü ve mor. Meyve kuru ve sert, 6-7 mm uzunluğunda, siyah, ucu beyaz tüylü.

Yayılış: Yabani olarak bulunmaz. Kuzey Afrika ve Akdeniz ülkelerinde yetiştirilen birçok çeşidi vardır.

Yetiştirme koşulları: Denize yakın, sıcak ve az çok gölgeli yerleri tercih eder, soğuktan ve aşırı sıcaktan hoşlanmaz. Derin ve süzek, biraz nemli topraklarda iyi gelişir, ilkbaharda azotlu gübre verilmelidir. İlkbahar sonunda, geceleri sıcaklığın 7°C'nin altına düşmediği günlerde ekilen tohumlarla veya gövde sürgünlerinin ilkbahar veya sonbaharda köklendirilmesiyle çoğaltılır. Tohumlar 2-3 haftada çimlenir. Yetiştirildiği toprakta 3 yılda bir yenileri ile değiştirilmelidir.

Kullanılan kısım: Çiçek tablası ve tabanındaki yaprakçıklar, meyve, taban yaprakları (kurutulmuş veya taze)

Hasat zamanı: Mart (taban yaprakları), nisan - mayıs (çiçek tablası ve tabanındaki yaprakçıklar), haziran (meyve)

İçerik: Glikozitler, aromatik yağlar, enzimler, fenolik maddeler (asitler, flavonoitler, tanenler), fitosteroller, karbonhidratlar (inülin, şekerler), terpenoitler

Tıbbi etki: Antiaterosklerotik, antidispeptik, antiemetik, antihiperkolesterolemik, antihiperlipidemik, antioksidan, antiromatizmal, aperitif, dijestif, diüretik, hiperkolesterolemik, hepatoprotektif, hepatostimülan, karminatif, koleretik, spazmolitik

Kullanım şekli ve dozu:

Taban yaprakları:

Tıbbi çay: 5-10 g / gün

Tentür (%40): 6 ml / gün

Uyarılar: Papatyagillere alerjisi olanların kullanmaması, safra kesesi sorunu olanların hekime danışması gerekir. Sütü mayalayan bir madde içerdiğinden, emzirenlerin dikkatli olması gerekir. Nadiren gaz ve şişkinlik sorununa yol açabilir.

Yemek olarak kullanımı: Tam olgunlaşmamış çiçekli durumu, durum sapı, olgun çiçek tablası, çiçek tablasını çevreleyen alt kısmı az çok etli olan yeşil veya eflatun - morumsu yaprakçıklar, genç taban ve gövde yaprakları sebze olarak değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Yapraklarından gri boyar madde elde edilir.



Kaynaklar:

Kirchhoff R, Beckers CH, Kirchhoff GM *et al.* 1994. Phytomedicine 1: 107-15

Kraft K. 1997. Phytomedicine 4(4): 369-78

Li H, Xia N, Brausch I *et al.* 2004. J Pharmacol Exp Ther 310(3): 926-32

Nassar MI, Mohamed TK, Elshamy AI *et al.* 2013. J Sci Food Agric 93(10): 2494-501

Xia N, Pautz A, Wollscheid U *et al.* 2014. Molecules 19(3): 3654-68



Datura innoxia L.
Solanaceae

Tüylü tatula

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Angel's trumpet, horn of plenty / Großblütiger Stechapfel / Sacré datura

Botanik özellikler: 2 m yüksekliğinde, çok tüylü ve tek yıllık bir tür. Gövde dallanmış. Yapraklar büyük, sivri uçlu ve düzensiz loplu. Çiçekleri beyaz, hafifçe kokulu. Meyve az çok küremsi, 3-5 cm uzunluğunda, sarkık, üzeri sert dikenlerle kaplı. Tohumlar böbrek şeklinde, 4.5-5 mm çapında

Yayılış: Anavatanı Hindistan. Türkiye'de doğallaşmış.

Doğal yetişme ortamı: Deniz seviyesine yakın yerler, harabeler, çalılıklar, kumsallar

Yetiştirme koşulları: Bol güneş alan yerlerde ve hemen her türlü toprakta tohumdan kolayca yetiştirilir.

Kullanılan kısım: Yaprak, tohum

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), yaz (tohum)

İçerik: Alkaloitler

Tıbbi etki: Antibakteriyal, antipiretik, antispazmotik (özellikle astım ve öksürükte); antiparaziter

Kullanım şekli ve dozu: Yaprakları eskiden özellikle astım ve öksürüklerde nefes açıcı olarak sigara şeklinde, tohumları ise deri parazitlerine karşı kullanılmıştır.

Uyarılar: Zehirli bir bitkidir.

Veterinerlikte kullanımı: At, sığır ve koyunlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Gösterişli çiçeklerinden dolayı süs bitkisi olarak yetiştirilir.



Kaynaklar:

Abo KA, Oni OA. 1998. Afr J Med Sci 27(3-4): 181-3

Eftekhar F, Yousefzadi M, Tafakori V. 2005. Fitoterapia 76(1): 118-20

El Bazaoui A, Bellimam MA, Soulaymani A. 2012. Z Naturforsch C 67(1-2): 8-14

Kaushik P, Goyal P. 2008. Indian J Microbiol 48(3): 353-7

Verzárné GP. Dinh Huynh K. 1977. Acta Pharm Hung 47(1): 37-44

Verzárné GP. 1973. Pharmazie 28(9): 603-9



Datura stramonium L.
Solanaceae

Tatula

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Jimson weed, thorn-apple / Gemeiner Stechapfel / Stramoine commune

Botanik özellikler: 2 m yüksekliğinde, genellikle çıplak, tek yıllık, kokulu, otsu bir tür. Gövde dallanmış. Yapraklar saplı, oval, düzensiz sivri loplu, üst yüz koyu alt yüz açık yeşil, en fazla 20 × 15 cm. Mayıs - kasım aylarında açılan çiçekler, kısa saplı, dik, beyaz veya nadiren eflatunumsu, 5-9 cm. Meyve ovoit, 5 cm uzunluğunda, dik ve çok dikenli, tabana kadar yarılmış, tabanda 4-8 mm uzunluğunda çanak yaprağı kalıntısı bulunur. Tohumlar siyah, 3 mm uzunluğunda, çok sayıda.

Yayılış: Anavatanı Hazar gölü çevresi. Kuzey yarıkürede yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 950 m'ye kadar yükseklikte tarlalar, boş alanlar, yol kenarları, harabeler

Yetiştirme koşulları: Azotlu toprakları ve bol güneşli yerleri tercih eder. İlkbahar sonunda ekilen tohumlarla kolaylıkla yetiştirilir.

Kullanılan kısım: Tohum, yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), yaz (tohum)

İçerik: Alkaloitler, fenolik maddeler (flavonoitler, kumarinler, tanenler), karbonhidratlar, proteinler

Tıbbi etki: Analjezik, antiastmatik, antibakteriyal, antienflamatuvar, antiromatizmal, antispazmotik (astım ve üriner sistemde), antiülser, halüsinojenik (tohum), narkotik, sedatif (yaprak), antigut, göz hastalıkları (tohum), diş ağrısı

Uyarılar: Zehirli bir bitkidir. Birçok ülkede kullanımı yasaklanmıştır.

Veterinerlikteki kullanım: Hayvanlarda analjezik ve antispazmotik olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Halüsinojenik etkili tohumlar dini törenlerde kullanılmıştır.

Kaynaklar:

Bouziri A, Hamdi A, Borgi A *et al.* 2011. Int J Emerg Med 4(1): 31

Gaire BP, Subedi L. 2013. J Integr Med 11(2): 73-9

Li J, Lin B, Wang G *et al.* 2012. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 37(3): 319-22

Soni P, Siddiqui AA, Dwivedi J *et al.* 2012. Asian Pac J Trop Biomed 2(12): 1002-8



Digitalis lanata Ehrh.
Plantaginaceae

Yünlü yüksük otu

İngilizce / Almanca adlar: Grecian foxglove, wooly digitalis / Volliger Fingerhaut

Botanik özellikler: 80 cm yüksekliğinde, iki veya çok yıllık, otsu bir türdür. Gövde morumsu. Yapraklar tabanda rozet şeklinde, gövdede almaşık dizilişli, çıplak veya kenarları yumuşak tüylü, 5-12 × 1.2 cm, uzamış oval, tabana doğru daralmış, belirgin damarlı. Haziran - temmuz aylarında açılan çiçekler gövde ucunda ve salkım durumunda, 18-25 mm uzunluğunda, az çok küremsi, kirli sarı, kahverengi ağımsı çizgili, çanak yaprakları sık yünümsü tüylü. Meyve iki gözlü ve çok tohumlu.

Yayılış: Güneydoğu Avrupa. Türkiye'de Marmara bölgesi.

Doğal yetişme ortamı: 50-100 m yükseklikte makilik yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Serin ve az çok gölgeli yerleri, humusça zengin, geçirgen toprakları tercih eder. Dona dayanıklıdır. Köklerin ayrılmasıyla veya sonbaharda çimlendirilen tohumla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Flavonoitler, glikozitler (kalp glikozitleri, saponinler), mineraller (özellikle arsenik, bor, bakır, çinko, kobalt, krom, kurşun, mangan, nikel)

Tıbbi etki: Kardiyotonik

Kullanım şekli ve dozu: Yapraklarından elde edilen saf madde veya yarı sentetik türevleri hekim kontrolünde kullanılabilir.

Uyarılar: Zehirli bir bitkidir. Temas etmek ciltte kaşıntıya, başağrısına ve mide bulantısına neden olabilir. Bitkiyle çalışırken eldiven kullanılır.

Diğer kullanımları: Süs bitkisi olarak yetiştirilir.



Kaynaklar:

Hiermann A, Kartnig T, Seligmann O *et al.* 1977. Planta Med 32(1): 24-6

Hollman A. 1996. BMJ 312(7035): 912

Vogel E, Luckner M. 1981. Planta Med 41(2): 161-5



Digitalis purpurea L.
Plantaginaceaee

Kırmızı yüksük otu

İngilizce / Almanca adlar: Fairy gloves, foxglove, lady finger, purple foxglove / Rote Fingerhaut / Digitale pourprée

Botanik özellikler: 1.5 m yüksekliğinde, iki veya çok yıllık bir tür. Gövde dik ve dallanmamış. Yapraklar tabanda rozet şeklinde, dişli, gövde de almaşık dizilişli, yumurtamsı, uzunca, tabana doğru daralmış, sapsız, belirgin damarlı. Mayıs - temmuz aylarında açan çiçekler gövde ucuna doğru uzun durumlar oluşturmış, genellikle koyu pembe - kırmızı - mor, içi koyu renkli lekeli, nadiren beyaz. Meyve iki gözlü ve çok tohumlu bir kapsula.

Yayılış: Orta Avrupa. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 500-2000 m yükseklikte orman kenarları, açık alanlar

Yetiştirme koşulları: Kurak ortamlardan hoşlanmayan bitki nemli ve geçirgen, humusça zengin, süzek, asitli toprakları ve doğrudan güneş almayan, kısmen gölgeli ortamları sever. Olgun bitki soğuğa dayanıklıdır ancak ilk yıl, kışın eğer sıcaklık geceleri -10°C'nin altına düşerse korunması gerekir. Kuru havalarda iyice sulanmalıdır. Köklerin ayrılmasıyla veya nisan ayında veya serin havada açık alanlara serpilerek (üzeri örtülmez) çimlendirilen tohumla çoğaltılır. Çimlenme için 5-7 haftalık bir süre gerekir. Büyük saksılarda da yetiştirilebilir.

Kullanılan kısım: Yaprak

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Glikozitler (kalp glikozitleri, saponinler), mineraller (özellikle arsenik, bor, bakır, çinko, kobalt, krom, kurşun, mangan, nikel)

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antimikrobiyal, antikanser, antitümör, hepatoprotektif, kardiyotonik

Kullanım şekli ve dozu: Yapraklarından elde edilen saf madde veya yarı sentetik türevleri hekim kontrolünde kullanılabilir.

Uyarılar: Zehirlidir; 10 g kuru (40 g taze) yaprak öldürücü olabilir. Çiçeksiz genç bitkiler 'karakafes otu'na (*Symphytum officinale*) benzerlik gösterir. Temas etmek ciltte kaşıntıya, başağrısına ve mide bulantısına neden olabilir. Bitkiyle çalışırken eldiven kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Süsleyici olarak yetiştirilir.



Kaynaklar:

Lee JY, Woo E, Kang KW. 2006. Pharmazie 61(4): 356-8

Lin CC, Yang CC, Phua DH *et al.* 2010. J Chin Med Assoc 73(2): 97-100

López-Lázaro M, Palma De La Peña N, Pastor N *et al.* 2003. Planta Med 69(8): 701-4

Norn S, Kruse PR. 2004. Dan Medicinhist Arbog 119-32

Warren B. 2005. Am J Cardiol 95(4): 544



Drimia maritima (L.) Stearn

Asparagaceae

Adasoğanı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Sea onion, squill / Weiße Meerzwiebel / Scille maritime

Botanik özellikler: 150 cm yüksekliğinde, kısmen toprak üstüne çıkan, 10-15 cm çapında soğanlı, çok yıllık bir tür. Yapraklar geniş şeritsi, sivri uçlu, az çok grimsi yeşil ve kalın. Sonbaharda açan saplı çiçekler beyaz. Meyve kuru, 3 gözlü, tohumlar siyah ve köşeli.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri. Türkiye'de genellikle Ege ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 100 m'ye kadar yükseklikte kumluk, kayalık ve kurak yerler, yol kenarları, açık alanlar, çam ormanları altı

Yetiştirme koşulları: Az çok gölgeli yerlerde yetişebilirse de bol güneşli yerleri, süzek ve asitli toprakları tercih eder. Yazın çiçek durumu belirinceye kadar sulanmaması gerekir. Soğan, yaprak veya tohumla üretilir.

Kullanılan kısım: Soğan

Hasat zamanı: Sonbahar

İçerik: Fenolik maddeler (organik asitler, tanenler), kalp glikozitleri, karbonhidratlar

Tıbbi etki: Antiromatizmal (haricen); antitüssif (bronşitte), diüretik, kardiyotonik

Kullanım şekli ve dozu: Zehirlidir. Nadiren toz halinde 3 g / gün, kalp hastalıklarında ve diüretik olarak, romatizmada ise haricen kullanılır.

Uyarılar: İçerdiği kalsiyum okzalat kristallerinden dolayı tahriş edicidir. Uygun olmayan dozda alındığında kusma ve ishal görülür, kalp krizine bağlı ölüm meydana gelebilir.

Veterinerlikte kullanımı: At ve köpeklerde kullanılır.

Diğer kullanımları: Soğanları pembemsi olan varyetesi (kırmızı varyete) fare zehiri olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Kopp B, Krenn L, Draxler M *et al.* 1996. Phytochemistry 42(2): 513-22

Krenn L, Jelovina M, Kopp B. 2000. Fitoterapia 71(2): 126-9

Polat M, Öztaş P, Yalçın B *et al.* 2007. Contact Dermatitis 57(5): 343-4

Tunçok Y, Kozan O, Çavdar C *et al.* 1995. J Toxicol Clin Toxicol 33(1): 83-6

Wagstaff DJ. 2000. Vet Hum Toxicol 42(3): 179



Ecballium elaterium (L.) A.Rich.
Cucurbitaceae

Acı kavun

Cırtatan, Eşek hıyarı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Squirting-cucumber / Spritzgurke / Concombre d'âne, cornichon d'âne

Botanik özellikler: 40 cm yüksekliğinde, etli köklü, sert tüylü, çok yıllık, otsu bir tür. Gövde genellikle sürünücü. Oval - üçgen yaprakları 4-14.5 × 3.5-17 cm, kalın, sert tüylü, tabanda rozet şeklinde, gövdede almaşık dizilişli. Nisan - ekim aylarında açan erkek çiçekler sarı, 8-16 × 4-7 mm, dişi çiçekler ise 6-12 × 3-6 mm, kısa saplı ve tek tek dizilmiş. Meyve etli, 3-5 × 1.5-2.5 cm, az çok yumurtamsı, sarkık, soluk yeşil, sert tüylü, olgunlukta sapa bağlı olduğu yerden kolayca kopar ve içindeki sıvıyla beraber tohumları fırlatır. Tohum 4 mm, oval ve çok sayıda.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri, Batı Asya. Türkiye'de genellikle kıyı bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 600 m'ye kadar yükseklikte kurak yerler, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Soğuk ve az çok gölgeli yerleri, humusça zengin, geçirgen toprakları tercih eder. Dona dayanıklıdır. Köklerin ayrılması veya ilkbahar ya da sonbaharda çimlendirilen tohumla kolayca çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kök, meyve ve özü

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Karbonhidratlar (nişasta, şekerler), organik asitler, reçine

Tıbbi etki: Kronik deri sorunlarında (haricen / kök), diüretik, immünomodülatör, pürgatif (kök, meyve usaresi), sarılık tedavisinde (meyve özü), sinüzitte (meyve özü)

Kullanım şekli ve dozu:

Meyve özü (kuru): 5-6 mg / gün (dahilen)

Meyve özü (taze): suyla seyreltildikten sonra (haricen) sinüzitte kullanılır.

Köklerin kabukları soyulduktan sonra sıkılarak elde edilen öz deriye uygulanır veya haşlama yoluyla hazırlanan tıbbi çay dahilen pürgatif olarak kullanılır.

Uyarılar: Meyve özü kurutulduktan sonra kullanılmalıdır; zehirli olan taze özün dahilen kullanılması kanlı ishalle kendini belli eden tehlikeli bir zehirlenmeye neden olabilir. Alerji yapabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.





Kaynaklar:

Attard E, Brincat MP, Cuschieri A. 2005. Fitoterapia 76(5): 439-41

Attard EG, Scicluna-Spiteri A. 2001. Fitoterapia 72(1): 46-53

Koussidis GA, Mountantonakis S, Petrichou CC. 2002. Int J Clin Pract 56(10): 817

Mazokopakis EE, Karefilakis CM, Starakis IK. 2009. J Altern Complement Med 15(12): 1273-4

Sezik E 1984 Yeni Tıp Dergisi 1(5): 61-4



Echinacea pallida (Nutt.) Nutt.

Asteraceae

Soluk ekinazya

Soluk kirpi otu



İngilizce / Almanca adlar: Pale purple coneflower / Prärie-Igelkopf

Botanik özellikler: Genellikle dallanmış 140 cm yüksekliğinde az çok tüylü çok yıllık otsu bir tür. Çiçek durumunun sapı 15-50 cm, genellikle dallanmamış, yeşil veya morumsu. Yapraklar 1, 3 veya 5 damarlı, tam, 12-40 × 1-4 cm; Çiçek durumunun sapı çevreleyen yaprakçıklar 7-15 × 1-3 mm; çiçek tablasındaki pullar 9-15 mm, uçları sivri, morumsu ve içe doğru kıvrık. Dilsi çiçekler pembeden kızılımsı mora kadar değişen renklerde, 40-90 × 3-4 mm

Yayılış: ABD, Kanada. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 3000 m'ye kadar yükseklikte orman açıklıkları, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Gübreli ve kumlu toprakları, güneşli yerleri tercih eder. Soğuğa dayanıklıdır. İlkbaharda ekilen meyve veya kışın köklerin ayrılması ya da çelikle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yapraklı ve çiçekli toprak43üstü kısmı, kök, öz (sıvı veya yarı katı)

Hasat zamanı: İlkbahar (çiçekli topraküstü kısmı), yaz sonu (kök)

İçerik: Alkaloitler, fenolik maddeler (flavonoitler, siyanidinler), karbonhidratlar, yağ asitleri

Tıbbi etki: Antienflamatuvar (özellikle deri hastalıklarında), immünostimülan-antiviral (üst solunum yolu ve alt üriner sistem enfeksiyonlarında)

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 3 × 1 g / gün

Taze öz: 6-9 ml / gün

Tentür (%45): 2-5 ml / gün

Uyarılar: Sistemik hastalıklar (tüberküloz, MS gibi), otoimmün hastalıklar (diyabet, romatoid artrit gibi) ve AIDS'de kullanılmaz. Alerjik reaksiyonlara; ürtiker, astım atakları ve anafilaksiye neden olabilir.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı hayvanlarda sikatrizan olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Gösterişli çiçekli durumlarından dolayı süs bitkisi olarak değerlendirilir.

Kaynaklar:

Barnes J, Anderson LA, Gibbons S *et al.* 2005. J Pharm Pharmacol 57(8): 929-54

Birt DF, Widrlechner MP, Lalone CA *et al.* 2008. Am J Clin Nutr 87(2): 488S-92S

Freeman C, Spelman K. 2008. Mol Nutr Food Res 52(7): 789-98

Perri D, Dugoua JJ, Mills E *et al.* 2006. Can J Clin Pharmacol 13(3): e262-7

Senchina DS, Martin AE, Buss JE *et al.* 2010. Phytother Res 24(6): 810-6



Echinacea purpurea (L.) Moench

Asteraceae

Mor ekinazya



İngilizce / Almanca adlar: Pale purple coneflower / Prärie-Igelkopf

Botanik özellikler: Basit köklü, 100 cm yüksekliğinde, nadiren dallanmış, az çok yoğun tüylü, çok yıllık bir tür. Yapraklar 1, 3 veya 5 damarlı, eliptikten lanseolata kadar değişen şekillerde, dişli, 5-30 × 5-12 cm. Çiçek durumunun sapı 8-25 cm, kahverengimsi yeşil. Mayıs - haziran aylarında açan çiçek durumları genellikle 15-30 mm çapında, dilsi çiçekler soluk pembe - eflatun, 40-90 × 5-8 mm. Çiçek durumunun sapını çevreleyen yaprakçıklar 8-17 × 1-8 mm; çiçek tablasındaki pullar 9-15 mm, uçları sivri, turuncu ve az çok dik. Dilsi çiçekler pembeden kızılımsı mora kadar değişen renklerde, 30-80 × 7-19 mm. Meyve tüysüz, 3.7-5 mm.

Yayılış: ABD, Kanada. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 3000 m'ye kadar yükseklikte orman açıklıkları, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Gübreli ve kumlu toprakları, güneşli yerleri tercih eder. Soğuğa dayanıklıdır. İlkbaharda ekilen meyve veya kışın köklerin ayrılması ya da çelikle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yapraklı ve çiçekli topraküstü kısmı, kök, öz (sıvı veya yarı katı)

Hasat zamanı: İlkbahar (çiçekli topraküstü kısmı), yaz sonu (kök)

İçerik: Alkaloitler, fenolik maddeler (flavonoitler, siyanidinler), karbonhidratlar, yağ asitleri

Tıbbi etki: Antienflamatuvar (özellikle deri hastalıklarında), immünostimülan-antiviral (üst solunum yolu ve alt üriner sistem enfeksiyonlarında)

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 3 × 1 g / gün

Taze öz: 6-9 ml / gün

Tentür (%45): 2-5 ml / gün

Uyarılar: Sistemik hastalıklar (tüberküloz, MS gibi), otoimmün hastalıklar (diyabet, romatoid artrit gibi) ve AIDS'de kullanılmaz. Alerjik reaksiyonlara; ürtiker, astım atakları ve anafilaksiye neden olabilir.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı hayvanlarda sikatrizan olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Gösterişli çiçekli durumlarından dolayı süs bitkisi olarak değerlendirilir.

Chen XL, Zhang JJ, Chen R *et. al.* 2013 Biomed Result 540316

Goey AK, Meijerman I, Rosing H. *et. al.* 2013. Br J Clin Pharmacol 76 (3): 467-74

Kim HR, Oh SK, Lim W *et. al.* 2014 Nat Prod Commun 9 (4): 511-4



Echium vulgare L.
Boraginaceae

Engerek otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common viper's bugloss / Gewöhnlicher Natternkopf / Vipérine commune

Botanik özellikler: 100 cm yüksekliğinde, iki yıllık, sık tüylü bir tür. Gövde basit veya dallanmış, koyu kırmızı noktalı, sert ve kaba tüylü. Gövdenin tabanındaki yapraklar 120 × 11 mm, kısa saplı, üsttekiler küçük ve sapsız. Mayıs - ağustos aylarında açan çiçekler önce pembe, olgunlaştıkça mavi - mor, 14-18 mm zunluğunda, filamentler uzun. Herbir çiçekten gelişen meyve 2.5 × 1.5 mm ve bir arada.

Yayılış: Avrasya. Türkiye'de genellikle Marmara ve Karadeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 2500 m'ye kadar yükseklikte ekili olmayan tarlalar, iğne yapraklı ormanlar, yol kenarları, çalılıklar, denize bakan kuru yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Az yağışlı, bol güneşli yerleri, süzek toprakları, denize yakın yerleri sever. Soğuğa dayanıklıdır. İlkbaharda tohumdan veya kışın çelikle üretilir.

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Alkaloitler (pirolizidin), müsilajlar

Kullanılan kısım: Çiçekli ve yapraklı topraküstü kısmı (özellikle taban yapraklarıyla birlikte)

Tıbbi etki: Diaforetik, diüretik, ekspektoran, pektoral, vulnenar

Uyarılar: Tıbbi çay şeklinde özellikle yılan sokmalarında kullanılmışsa da içerdiği alkaloitlerden dolayı dahilen kullanımı önerilmemektedir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Kaynaklar:

Boppré M, Colegate SM, Edgar JA. 2005. J Agric Food Chem 53(3): 594-600

Constantinescue TL. 1961. Rev Sci Med 6: 21-4

Edgar JA, Roeder E, Molyneux RJ. 2002. J Agric Food Chem 50(10): 2719-30

Manko IV. 1964. Farm Zh 19: 22-6

Nićiforović N, Mihailović V, Masković P *et al.* 2010. Food Chem Toxicol 48(11): 3125-30



Elaeagnus angustifolia L.
Elaeagnaceae

İğde

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Oleaster / Schmalblättrige Ölweide / Olivier de Bohème, Olinet

Botanik özellikler: 7 m yüksekliğinde, az çok dikenli, yaprak döken bir çalı veya ağaç. Yapraklar tam ve her iki yüzde gümüşi pullarla kaplı, 2-8 × 1-3 cm. Nisan - haziran aylarında açan çiçekler 8-10 mm, 4 parçalı, taç yapraklarının içi soluk sarı dışı gümüşi, yaprakların koltuğunda tek veya kümeler halinde, kuvvetli kokulu. Meyve, açılmayan kuru meyve tipinde, 10-20 × 6-12 mm olgunlukta dışı parlak kahverengi içi unumsu ve tatlı.

Yayılış: Anavatanı Batı ve Orta Asya. Türkiye'de doğallaşmış. Kuzey yarıkürede yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 3000 m'ye kadar yükseklikte akarsu yakınları, su basmış yerler

Yetiştirme koşulları: Sıcak iklimleri ve yazları kurak geçen yerleri sever. Olumsuz koşullara dayanıklıdır. Tohumdan üretilir.

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak, çiçek), yaz (meyve)

İçerik: Flavonoitler, glikozitler, reçine, terpenoitler

Kullanılan kısım: Yaprak, çiçek, meyve

Tıbbi etki: Analjezik, antienflamatuvar, antinosiseptif, antipiretik, diüretik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme - %5): 6-8 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Bir çeşidinin [var. *orientalis* (L.) Kuntze] meyvesi yenir, tatlısı yapılır.

Diğer kullanımları: Dikenli olduğundan çit bitkisi olarak yetiştirilir.

Kaynaklar:

Ahmadiani A, Hosseiny J, Semnanian S *et al.* 2000. J Ethnopharmacol 72(1-2): 287-92

Beigom Taheri J, Anbari F, Maleki Z *et al.* 2010. J Dent Res Dent Clin Dent Prospects 4(1): 29-32

Bucur L, Tarălungă G, Alexandrescu R *et al.* 2008. Rev Med Chir Soc Med Nat Iasi 112(4): 1098-103

Dembińska-Migas W, Gill S. 1973. Pol J Pharmacol Pharm 25(6): 599-606



Epilobium angustifolium L.
Onagraceae

Yakı otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Rosebay, willow-herb / Schmalblättriges Weidenröschen / Épilobe en épi

Botanik özellikler: 100 cm yüksekliğinde, çok yıllık otsu bir tür. Gövde dik ve dallanmamış. Yapraklar 2.5-13 × 0.5-3 cm, genellikle çıplak, gövdenin alt kısmında spiral şeklinde dizilmiş. Haziran - ağustos aylarında açan çiçekler 8-18 mm, 4'er parçalı, koyu pembe veya kırımızımsı mor. Meyve kuru, 2.5-8 cm uzunluğunda, olgunlukta 4'e yarılır. Tohumlar uzun tüylü, çok adette 1-1.4 mm.

Yayılış: Avrasya, Kuzey Amerika. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 650-3000 m yükseklikte orman kenarları, kayalık yamaçlar, çayırlar, yanmış topraklar, su basmış yerler, akarsu kenarları

Yetiştirme koşulları: Nemli, süzek topraklarda, güneşli veya gölgeli yerlerde iyi gelişir. Soğuğa dayanıklıdırlar. Sonbahar veya ilkbaharda ekilen tohumlarla veya ilkbaharda gövde çeliği ile çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kök, yaprak, çiçekli gövde

Hasat zamanı: Yaz (yaprak, çiçekli gövde), sonbahar (kök)

İçerik: Fenolik maddeler (flavonoitler, tanenler), müsilajlar, pektin, steroller

Tıbbi etki: Antidiyareik, antiflojistik (prostat ve sindirime bağlı sorunlarda), antioksidan, antiproliferatif, antiseptik, astrenjan, demulsen, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay [demleme (yaprak, çiçekli gövde); haşlama (kök)]: 4 g / gün

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Arılar çiçeklerinden bal yapar. Genç yapraklar salata, genç sürgünler sebze olarak kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Yaprakları hayvan yemi olarak değerlendirilir.

Kaynaklar:

Bartfay WJ, Bartfay E, Johnson JG *et al.* 2012. Biol Res Nurs 14(1): 85-9

Juan H, Sametz W, Hiermann A. 1988. Agents Actions 23(1-2): 106-7

Kosalec I, Kopjar N, Kremer D. 2013. Curr Drug Targets 14(9): 986-91

Shikov AN, Poltanov EA, Dorman HJ *et al.* 2006. J Agric Food Chem 54(10): 3617-24

Vitalone A, McColl J, Thome D *et al.* 2003. Pharmacology 69(2): 79-87



Equisetum arvense L.
Equisetaceae

Atkuyruğu

Kırkkilit otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Field horsetail, shaver grass, shavetail grass / Acker-Schachtelhalm / Prêle des champs

Botanik özellikler: 100 cm yüksekliğinde, rizomlu, çok yıllık otsu bir tür. Gövde kirli beyaz - sarı, silindirik, boyuna oluklu, içi boş. Yapraklar indirgenmiş, az çok üçgenimsi ve zar şeklinde. Verimli ve verimsiz bireyler ayrı. Verimli bireyler yaklaşık 25 cm uzunluğunda, sarımsı - mor, dallanmamış, tepede spor keselerinden oluşan başaklar taşır; verimsizler 25-75 cm yükskliğinde, yeşil, çevrel dallanmış.

Yayılış: Kuzey yarıkürenin ılıman bölgeleri. Avustralya'da doğallaşmış. Türkiye'de Ege ve Akdeniz bölgeleri dışında yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 1700 m'ye kadar yükseklikte orman açıklıkları, nemli yerler, akarsu kenarları

Yetiştirme koşulları: Az çok gölgeli veya güneşli yerleri, kumlu - balçıklı toprakları tercih eder. Rizom ve sporla çoğalır.

Kullanılan kısım: Verimsiz bireylere ait taze veya kurutulmuş toprağüstü kısmı

Hasat zamanı: Haziran - temmuz

İçerik: Alkaloitler, aromatik yağ, fenolik maddeler (flavonoitler, tanenler), glikozitler (fitosteroller, saponinler), mineraller (özellikle aluminyum, mangan, potasyum, silisyum)

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antikonvülsan, antimikrobiyal (özellikle ürogenital sistemde), antioksidan, antiproliferatif, astrenjan, bağ dokusunu güçlendirici, diüretik, hemostiptik, hepatoprotektif, litagog, sedatif, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 2 × 3 g / gün; (haşlama): 5 g / gün, buruna damlatılır veya ıslatılmış pamukla tampon yapılır (hemorajik); (haşlama - %1): 20 dakika banyo -haricen- standardize ekstre (%3 Si): 300-400 mg / gün

Uyarılar: Taze bitkide bulunan tiaminaz enzimi vücutta depo edilmiş B1 vitaminini tahrip eder (ancak pişirildiğinde bu enzimin etkisi kaybolur). Kullanım süresinin 6 haftayı aşmamasına ve doza dikkat edilmelidir. Aksi takdirde idrar yollarında tahriş görülebilir. Diüretik ilaçlarla etkileşir. Kalp ve böbrek sorunu olanlar, küçük çocuklar, anne adayları ve emzirenlerce kullanılmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanlarda kullanılır. At ve sığırlar bitkiye duyarlıdır, zehirlenme belirtileri gösterebilirler.

Diğer kullanımları: İçeriğinde bulunan sert silisyum tuzlarından dolayı, 18.yy'a kadar eşya parlatılmasında kullanılmıştır. Metal iyonlarını depolama özelliği ile kirli toprakların temizlenmesinde kullanılabilir.

Kaynaklar:

Cetojević-Simin DD, Canadanović-Brunet JM, Bogdanović GM *et al.* 2010. J Med Food 13 (2): 452-9

Dos Santos JG Jr, Blanco MM, Do Monte FH *et al.* 2005. Fitoterapia 76 (6): 508-13

Franck Bakke IL, Kringstad R, Nordal A. 1978. Acta Pharm Suec 15(2): 141-7

Graefe EU, Veit M. 1999. Phytomedicine 6(4): 239-46

Mimica-Dukic N, Simin N, Cvejic J *et al.* 2008. Molecules 13 (7): 1455-64

Nagai T, Myoda T, Nagashima T. 2005. Food Chem 91: 389-94

Oh H, Kim DH, Cho JH *et al.* 2004. J Ethnopharmacol 95 (2-3): 421-4

Radulović N, Stojanović G, Palić R. 2006. Phytother Res 20 (1): 85-8

Stajner D, Popović BM, Canadanović-Brunet J *et al.* 2009. Phytother Res 23 (4): 546-50



Eruca vesicaria (L.) Cav. ssp. *sativa* (Miller) Thellung
Brassicaceae

Roka

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Garden rocket, salad rocket / Garten-Senfrauke / Roquette

Botanik özellikler: 60 cm yüksekliğinde, mat yeşil, 1-2 yıllık otsu bir tür. Yapraklar tüylü, 7.5 cm uzunluğunda, derin loplu, uçtaki lop büyük, kenarlardaki 2-5 lop dar, dişli kenarlı. Kış sonundan itibaren yaza kadar açan çiçekler soluk sarı (yabani) veya krem renkli, morumsu - kahverengi çizgili. Olgunlukta kuru olan meyvenin boyu eninden 3 misli uzun, dik ve silindirik. Tohumlar hardal tohumuna benzer ancak daha büyük.

Yayılış: Kuzey Afrika, Güney Avrupa, Batı Asya. Türkiye'de yaygındır. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 200 m'ye kadar yükseklikte tarla içleri, yol kenarları, boş alanlar

Yetiştirme koşulları: Her türlü toprağa ve iklime uyum sağlar. Ancak güneşli yerleri, nemli toprakları tercih eder, dona dayanıklıdır. İlkbahar veya ılıman bölgelerde sonbaharda ekilen tohumlarla üretilir. Genellikle 40 günde hasat edilebilecek duruma gelir.

Kullanılan kısım: Yaprak, tohum

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), yaz (tohum)

İçerik: Aromatik yağlar, flavonoitler, glikozitler (acı glikozitler, kükürtlü glikozitler), vitamin (özellikle C)

Tıbbi etki: Afrodizyak (tohum), antioksidan, antiskorbütik, antijenotoksik, aperitif, antitüssif, rubefasiyan (tohum), stimulan, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Yaprak (taze): 50 g / gün; tohum: 2 g / gün

Uyarılar: Doz aşımı kusmaya neden olabilir. Mide mukozasında tahriş yapabilir, dikkatli olunmalıdır. Anne adayları ve emzirenler fazla tüketmemelidir.

Yemek olarak kullanımı: Çiçek açmadan önce hasat edilen yapraklar özellikle çiğ olarak yenir.

Kaynaklar:

Lamy E, Schröder J, Paulus S *et al.* 2008. Food Chem Toxicol 46(7): 2415-21

Martínez-Sánchez A, Gil-Izquierdo A, Gil MI *et al.* 2008. J Agric Food Chem 56(7): 2330-40

Martínez-Sánchez A, Llorach R, Gil MI *et al.* 2007. J Agric Food Chem 55(4): 1356-63

Villatoro-Pulido M, Font R, Saha S *et al.* 2012. Food Chem Toxicol 50(5): 1384-92



Eschscholzia californica Cham.
Papaveraceae

Acem lalesi

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: California poppy / Kalifornischer Mohn / Pavot de Californie

Botanik özellikler: Kazık köklü, 60 cm yüksekliğinde, çok yıllık, lateks taşıyan grimsi - yeşil bir tür. Gövde dik. Yapraklar parçalı. Çiçekler 5-7.5 cm çapında, parlak sarı, turuncu, pembe veya kırmızı.

Yayılış: Anavatanı Kuzey Amerika'nın batısı. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 500 m'ye kadar yükseklikte yol kenarları, orman açıklıkları, kumlu topraklar

Yetiştirme koşulları: Kumlu, süzek toprakları ve güneşli yerleri tercih eder. Mart veya sonbaharda ekilen tohumlarla çoğaltılır. Fidelerin 20-30 cm aralıkla şaşırtılması gerekir.

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Alkaloitler, glikozitler

Kullanılan kısım: Lateks

Tıbbi etki: Analjezik, anksiyolitik, antifungal, antispazmotik, sedatif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Uyarılar: Bazı ilaçlarla etkileşim



yapabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanlarda tek başına veya diğer bitkilerle birlikte analjezik, antispazmotik, sedatif olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Süsleyici özelliğinden dolayı yalınkat ve katmerli çeşitleri park ve bahçelerde yetiştirilir.

Kaynaklar:

Cahlíková L, Macáková K, Kunes J *et al.* 2010. Nat Prod Commun 5(7): 1035-8

Rolland A, Fleurentin J, Lanhers MC *et al.* 2001. Phytother Res 15(5): 377-81

Singh S, Jain L, Pandey MB *et al.* 2009. Folia Microbiol (Praha) 54(3): 204-6



Eucalyptus globulus Labill.
Myrtaceae

Mavi okaliptus

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Bluegum, blue-gum eucalyptus, eucalyptus tree, fever tree, Tasmanian bluegum / Blauer Eukalyptus, (Gewöhnlicher) Eukalyptus / Gommier bleu

Botanik özellikler: 60 m yüksekliğinde bir ağaç. Gövde dik, gövde kabuğu mavimsi ve uzun şeritler halinde dökülür. Yapraklar gençken mavimsi, sapsız, karşılıklı dizilmiş olgunlukta yeşil, kısa saplı ve orak şeklinde, yaklaşık 20-45 cm uzunluğunda. Çiçekler sapsız, yaprakların koltuğunda ve tek, üzeri mavimsi buruşuk bir tabakayla kaplı.

Yayılış: Anavatanı Avustralya. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Denize yakın nemli yerler

Yetiştirme koşulları: Sıcak iklimlerde, verimli, süzek ve nötral veya asidik topraklarda iyi gelişir. Bol güneşten hoşlanır ama -15°C'ye kadar dayanıklıdır. Tohumla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak, aromatik yağ

İçerik: Flavonoitler

Hasat zamanı: Yaz

Tıbbi etki: Antiromatizmal, antibakteriyel, antidiyabetik, antifungal, antiviral, dekonjestan (özellikle bronşit ve bronşiyal astımda), korizit

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 0.2-1 g / gün

Aromatik yağ: 0.3-0.6 ml / gün

Uyarılar: Aromatik yağın dahilen kullanımında dikkatli olunmalıdır, böbrekleri tahriş edebilir; bulantı, kusma ve ishal, doz aşımında ölüm görülebilir. Bebek ve küçük çocuklarda aromatik yağı haricen kullanmak da sakınca yaratabilir. Sindirim sistemi ve karaciğer sorunu olanlar, diyabetliler, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Odunu inşaat işlerinde ve kağıt endüstrisinde kullanılır.

Kaynaklar:

Bachir RG, Benali M. 2012. Asian Pac J Trop Biomed 2(9): 739-42

Hasegawa T, Takano F, Takata T *et al.* 2008. Phytochemistry 69(3): 747-53

Hou AJ, Liu YZ, Yang H *et al.* 2000. J Asian Nat Prod Res 2(3): 205-12

Kumar P, Mishra S, Malik A *et al.* 2012. Acta Trop 122(2): 212-8

Yang YC, Choi HY, Choi WS *et al.* 2004. J Agric Food Chem 52(9): 2507-11



Ficus carica L.
Moraceae

İncir

Yemiş

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Fig / Echte Feige / Figuier

Botanik özellikler: 30 m yüksekliğinde, yaprak döken, lateks taşıyan, çalı veya ağaç. Gövde gri veya kahverengimsi gri., dik veya eğik. Yapraklar saplı (2-10 cm), genellikle 20 × 20 cm, 3-5 derin loplu ve palmat damarlı. Çiçek tablası etli ve çukurlaşmış, çiçekler ve yine bu çiçeklerden gelişen çok sayıda, küçük ve sert meyve bu tablanın iç yüzeyinde yer alır. Yenen kısmı oluşturan 'meyve', etlenmiş çiçektablası ve gerçek meyvelerden ('çekirdek') ibaret olup, çok kısa saplı, armut şeklinde, 5-8 cm uzunluğunda ve yeşil veya morumsudur.

Yayılış: Doğu Akdeniz, Ortadoğu. Özellikle Güney Avrupa'da yaygın olarak yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 500 m'ye kadar yükseklikte hemen her türlü toprak, sıcak ve kuru yerler, taşlı yamaçlar, duvar çatlakları

Yetiştirme koşulları: Akdeniz ikliminin geçerli olduğu yerlerde kolaylıkla yetiştirilmekle ve birden fazla ürün vermekle birlikte az çok serin iklimlere uyumlu çeşitleri de vardır. Özellikle taşlı yerlere ekilen bitkiler iyi gelişme gösterir. Boyu meyve hasadına uygun ve en çok 7 m olacak şekilde budama yapılır.

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Enzimler, fitosteroller, fenolik maddeler (flavanoitler, kumarinler), karbonhidratlar (%50 şeker), mineraller, müsilajlar, pektin, protein, vitaminler (özellikle B_6), yağ asitleri

Kullanılan kısım: Lateks (incir sütü), 'meyve' (taze veya kurutulmuş), yaprak

Tıbbi etki: Analjezik (lateks), antibakteriyal, antienflamatuvar, antihemoroidal (kuru veya taze yapraklar / dahilen ve haricen), antioksidan, antiproliferatif, antiviral (lateks), besleyici, demülsen, diüretik, ekspektoran, laksatif, emolyen (yapraklar / haricen)

Kullanım şekli ve dozu:

Şurup: 30 g kuru meyve parçalandıktan sonra 150 ml su içinde 3 saat bekletilir, bezden sıkılarak süzülür ve 100 g şeker eklenerek kaynayana kadar ısıtılır.

Uyarılar: Lateks zehirli olup, dahilen kullanılmamalıdır. Haricen kullanımda özellikle güneş ışığında alerji görülebilir.

Yemek olarak kullanımı: Taze (sofralık) veya kurutulmuş (kurutmalık) olarak yenen meyveler çok besleyicidir.

Kaynaklar:

Ali B, Mujeeb M, Aeri V *et al.* 2012. Nat Prod Res 26(5): 460-5

Balázs A, Ficsor E, Gyory H. 2011. Orv Hetil 152(2): 72-5

Hussein A, Shugaev I. 2012. Isr Med Assoc J 14(6): 399-400

Marrelli M, Menichini F, Statti GA *et al.* 2012. Food Chem Toxicol 50(3-4): 726-33

Slatnar A, Klancar U, Stampar F *et al.*2011. J Agric Food Chem 59(21): 11696-702



Foeniculum vulgare Miller ssp. *vulgare* var. *vulgare*
Apiaceae

Rezene

Arapsaçı, Marata



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Bitter fennel / Bitterfenchel, Wilder Fenchel / Fenouil commun

Botanik özellikler: 2 m yüksekliğinde, çok yıllık, otsu bir tür. Gövde kalın ve içi boş, çıplak, Yapraklar ipliksi parçalı, tabandakiler 30 × 15 cm, 3-6 cm uzunluğundaki kınlarıyla gövdeyi sarmış, gövde yaprakları ise sapsız. Çiçek toplulukları 12-15 cm çapında, şemsiye şeklinde; çiçek durumların sapları 12-15 adet. Mayıs - eylül aylarında açan çiçekler 2-3 mm çapında, sarı. Meyve 4-4.5 × 2-3 mm, grimsi yeşil, ovoid, çıplak, tatlımsı.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri, Romanya, Bulgaristan, Macaristan, Almanya, Asya. Türkiye'de Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz bölgeleri. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1200 m'ye kadar yükseklikte kurak yamaçlar, ekili alanların yakını, deniz kıyısına yakın kurumuş sulak alanlar

Yetiştirme koşulları: Sıcak, bol güneşli yerleri, süzek, gübrece zengin (özellikle potasyum ve fosforlu) ve bazik toprakları tercih eder. Dayanıklıdır ve ortama kolay uyum sağlar ancak çok soğuktan, bol yağış alan tropik bölgelerden, kuvvetli rüzgardan hoşlanmaz. Kışın aşırı nem ve dondan korunması gerekir. Kişniş (kokusunu değiştirebilir) ve dereotu (melezlenme olabilir) ile birlikte yetiştirilmemelidir. Kurak ve fakir topraklarda yetişenlerin tadı acıdır. İlkbahar veya sonbaharda ekilen meyvelerle ('tohum') üretilir. İlkbaharda ekilen meyveler 20°C'de 7-10; sonbaharda gece sıcaklığının 5°C'den aşağıya düşmediği günlerde ekilenler ise 14-20 günde çimlenir. Özellikle süzek topraklarda yetişenler ilkbaharda köklerinin ayrılmasıyla da çoğaltılabilir. Meyvelerin koparılması yapraklanmayı arttırır.

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), sonbahar (meyve)

İçerik: Aromatik yağlar, mineraller (özellikle potasyum), vitaminler (özellikle A, B, C, E, K)

Kullanılan kısım: Meyve, aromatik yağ

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antimikrobiyal, antimutajenik, antioksidan, antispazmotik, antitrombotik, aperitif, dijestif, diüretik, emmenagog, galaktogog, gastroprotektif, hepatoprotektif, hipotansif, karminatif, kolik tarzı ağrıları azaltıcı (çocuklarda), korizit, sedatif, iştahı hafifçe baskılayıcı, laksatif (hafif), litolitik, metabolizmayı hızlandırıcı, sitotoksik

Kullanım şekli ve dozu:

Meyve (toz): 5-7 g / gün (0-1 yaş: 1-2 g / gün; 1-4 yaş: 1.5-3 g / gün; 4-10 yaş: 3-5 g /gün)
Meyve: 2 × 300 mg / gün (yemeklerden önce çiğnenir)
Tıbbi çay: 5-7 g / gün (Soğutulup göz ve yüz banyosu da yapılabilir.)
Tentür: 2-3 × 5-15 ml / gün
Aromatik yağ: 4 damla / gün (masaj yağı olarak)

Uyarılar: Meyveleri güvenilir yerden alınmalıdır, zira zehirli türlerin meyveleriyle karışabilir. Sürekli kullanım 2 haftayı aşmamalıdır. Bulantı, kusma, ışığa duyarlılık, alerjik deri reaksiyonu ve ödeme neden olabilir. Bazı antibiyotiklerle etkileşir. Havuç, kereviz gibi gıdalara alerjisi olanlar, meme ve rahim kanseri hastaları ve hormon tedavisi görenler kullanmamalıdır. Menopoz öncesi adet sıklığını arttırır. Anne adayları ve emzirenler aromatik yağı kullanmamalı, çayı az kullanmalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç yaprakları ve gövdeleri sebze olarak kullanılır. Yaprakları özellikle balık, karbonhidratlı yiyecekler ve zeytin salamurasına tad vermek için limonla birlikte konur. Meyveleri unlu gıdalar, salata, şekerleme ve alkollü içeceklere koku verir. Nefesi güzel kokutur.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı ve evcil hayvanlarda kullanılır.

Kaynaklar:

Alexandrovich I, Rakovitskaya O, Kolmo E *et al.* 2003. Altern Ther Health Med 9(4): 58-61

Coşge B, Kıralan M, Gürbüz B. 2008. Nat Prod Res. 22(12): 1011-6

Esquivel-Ferriño PC, Favela-Hernández JM, Garza-González E *et al.* 2012. Molecules 17(7): 8471-82

Ghanem MT, Radwan HM, Mahdy el-SM *et al.* 2012. Pharmacognosy Res 4(2): 104-8

Iten F, Saller R. 2004. Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd 11(2): 104-8

Raal A, Orav A, Arak E. 2012. Nat Prod Res 26(13): 1173-8

Rahimi R, Ardekani MR *et al.* 2013. Chin J Integr Med 19(1): 73-9



Fragaria vesca L.
Rosaceae

Dağ çileği

Yabani çilek

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Willd strawberry / Wald-Erdbeere / Fraisier des bois

Botanik özellikler: 20 cm yüksekliğinde, çok yıllık bir tür. Gövde sürünücü köklenici, tabandaki yaprakların yeşil veya kırmızımsı olan sapları 5-12 cm uzunluğunda, tüylü, yumurtamsı, 2.5-5 × 1.5-4 cm, derin damarlı ve dişli 3 yaprakçıktan ibaret. Mayıs - haziran aylarında açılan çiçekler 1.5 cm çapında, beyaz, bir sapın ucunda ve 2-5 adet. Meyve sert ve kuru, yükselmiş ve renkli (genellikle kırmızı veya pembe) etlenmiş, en fazla 1 × 1 cm boyutunda bir çiçek tablasının ('meyve') üzerinde ve çok adette. Tablanın tabanında çanak yapraklarından ibaret bir halka mevcut.

Yayılış: Kuzey Afrika, Avrasya, Kuzey Amerika. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: Orman açıklıkları ve kenarları, çalılıklar

Yetiştirme koşulları: Serin, güneşli veya az çok gölgeli korunmuş alanları; bazik, nemli veya süzek toprakları tercih eder. Meyve oluşumu başladığında potasyum gübresi verilmesi gerekir. Gövde parçalarının hava sıcaklığının 18°C'nin altına inmediği günlerde aktarılmasıyla çoğaltılır. Tohumdan da üretilebilir. İlkbaharda sıcaklığın 20°C olduğu günlerde 6-10 haftada çimlenir. İç mekanda da yetiştirilebilir.

Kullanılan kısım: Kök, 'meyve', yaprak

Hasat zamanı: Kök sonbahar, yaprak her zaman, 'meyve' olgunlaştıkça

İçerik: Aromatik yağ, fenolik maddeler (flavonoitler, tanenler), glikozitler, mineraller (özellikle demir), vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Antidiyabetik, antidiyareik, antikoagülan, sedatif, vazodilatör, yatıştırıcı

Kullanım şekli ve dozu:

Kök (haşlama - %5): 20 g / gün

Yaprak (demleme - %5): 30 g / gün

Yapraklardan haşlama yöntemiyle hazırlanan tıbbi çaylar aşırı yağlanmayı önleyici ve cildi sıkılaştırıcıdır.

Uyarılar: Yapraklar iyi kurutulmuş olmalıdır. 'Meyveler' alerji yapabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Olgun meyveler çiğ yenir veya pişirilip komposto, reçel, şurup v.s. yapılır.



Kaynaklar:

Bagdonaite E, Jakstas V, Raudonis R *et al.* 2013. Nat Prod Res 27(2): 181-4

Mezzetti B, Costantini E *et al.* 2006. Methods Mol Biol 344: 287-95

Mudnic I, Modun D, Brizic I *et al.* 2009. Phytomedicine 16(5): 462-9

Pawlaczyk I, Lewik-Tsirigotis M, Capek P *et al.* 2013. Carbohydr Polym 92(1): 741-50

Vennat B, Pourrat A, Pourrat H *et al.* 1988. Chem Pharm Bull (Tokyo) 36(2): 828-33

Vrhovsek U, Guella G, Gasperotti M *et al.* 2012. J Agric Food Chem 60(10): 2507-16



Fumaria officinalis L.
Fumariaceae

Tıbbi şahtere

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Earth smoke, fumitory / Gewöhnlicher Erdrauch / Fumeterre officinale, Pied-de-Céline

Botanik özellikler: 40 cm yüksekliğinde, çıplak, tek yıllık bir tür. Gövde grimsi yeşil, ince, dallanmış. Yapraklar saplı, soluk yeşil ve ince parçalı. Nisan - temmuz aylarında açan çiçekler 6-10 mm uzunluğunda, tabanında beyaz veya pembe, uca doğru pembe, yaklaşık 2.5 mm uzunluğunda ve mahmuzlu, yaprakların koltuğunda 10-50 tanesi bir arada. Meyve küremsi ve kuru. 1.5-2.5 mm çapında.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri, Batı Asya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 700 m'ye kadar yükseklikte ekili veya terkedilmiş tarlalar, duvarlar veya taşların arası

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, killi - balçıklı toprakları sever, rüzgardan hoşlanmaz.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde (kurutulmuş)

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Acı glikozitler, alkaloitler, fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler, tanenler), mineraller (özellikle potasyum), müsilajlar

Tıbbi etki: Antihipertansif, antiseptik (haricen), antispazmotik (özellikle kolik tarzı karın ağrılarında), diüretik, kolagog, laksatif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme - %5): 20 g / gün

Tentür (%40): 6-12 ml / gün

Uyarılar: Yüksek dozlarda zehirlenme yapar. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Çiçekleri yün boyamada kullanılan sarı boyar madde taşır.



Kaynaklar:

Barré Y. 1967. Sem Ther 43(5): 307-8

Hentschel C, Dressler S, Hahn EG. 1995. Fortschr Med 113(19): 291-2

Hermansson J, Sandberg F. 1973. Acta Pharm Suec 10(6): 520-2

Torck M, Pinkas M, Bézanger-Beauquesne L. 1971. Ann Pharm Fr 29(12): 591-6



Galanthus nivalis L.
Amaryllidaceae

Kardelen

İngilizce / Almanca adlar: Snowdrop / Kleines Schneeglöckchen

Botanik özellikler: 2-2.5 × 1-1.5 cm çapında, uzunca küremsi soğanlı bir tür. Yapraklar 5-15 × 0.4-0.8 cm, koyu yeşil ve şeritsi. 7-15 cm yüksekliğinde, 1.2-3 cm uzunluğunda. Çiçekler sarkık, saplı (1,2-3 cm), beyaz ve uçta genellikle at nalı şeklinde yeşil lekeli. Meyve küremsi, 1-1.2 cm çapında. Tohumlar soluk kahverengi, 0.4 cm uzunluğunda.

Yayılış: Avrupa

Doğal yetişme ortamı: 100-600 m yükseklikte yaprak döken ormanlık alanlar, taşlık yamaçlar, çayırlar, akarsu kenarları, kireçli topraklar

Kullanılan kısım: Soğan

Hasat zamanı: Sonbahar

Yetiştirme koşulları: Sonbahar ve kışın ışığa ihtiyaç duyarken yazın fazla güneş ve sıcaktan hoşlanmaz. Hemen her türlü toprakta yetişirse de nötral veya hafifçe bazik ve hafifçe nemli toprakları tercih eder. Soğuğa dayanıklıdır. Bahçede yetiştirilenler üç yılda bir topraktan çıkarılarak genç soğanlar ayrılır. Sonbaharda soğanlar uzunluklarının 3 misli derinliğe ekilir. Açık alanda kolaylıkla yetiştirilir; saksıda da yetiştirilebilir ancak her yıl çiçekler solmaya başlarken saksılarının değiştirilmesi gerekir.

İçerik: Alkaloitler (galantamin)

Tıbbi etki: Antitümör, antiviral, kardiyotonik, emetik, emmenagog ve pürgatif (yaprak), çizgili kas - sinir sistemi hastalıklarında tedavi edici, Alzheimer hastalığının gelişimini yavaşlatıcı (soğan)

Kullanım şekli ve dozu: Soğanlarındaki alkaloitler standardize edildikten sonra dahilen, soğanlar ise haricen bazı deri hastalıklarında kullanılır.

Uyarılar: Zehirlidir. Kusma ve ishale yol açabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Özellikle Batı Avrupa ve ABD'de süs bitkisi olarak değerlendirilir.



Kaynaklar:

Pinho BR, Ferreres F, Valentão P *et al.* 2013. J Pharm Pharmacol 65(12):1681-700

Takos AM, Rook F. 2013. Int J Mol Sci 14(6): 11713-41

Wu L, Bao JK. 2013. Glycoconj J 30(3): 269-79



Galega officinalis L.
Fabaceae

Galega

Keçi sedef otu

İngilizce / Almanca adlar: French lilac, goat's rue, Italian fitch, professor-weed, Spanish sainfoin / Geißraute

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğinde, çok yıllık otsu bir tür. Gövde dik, çıplak veya seyrek tüylü. Yapraklar saplı, dar uzun, genellikle 4 × 1 cm boyutlarında 9-21 yaprakçıktan oluşmuş. Çiçek beyaz veya eflatunumsu, 25-50 tanesi birarada dik topluluk oluşturmuş. Meyve fasulyeye benzer, 2-5 × 0.2-0.3 cm. Tohum 2-10 tane ve koyu kahverengi.

Yayılış: Avrasya. Türkiye'de genellikle Karadeniz bölgesi.

Doğal yetişme ortamı: 1200 m'ye kadar yükseklikte nemli boş alanlar, çalılıklar

Kullanılan kısım: Toprağüstü kısmı

Hasat zamanı: Yaz

Yetiştirme koşulları: Derin ve nemli toprakları tercih eder; soğuğa dayanıklıdır. 2-3 yaşındaki bitkilerin köklerinin ayrılmasıyla veya ilkbaharda açık alana ekilen tohumlarla çoğaltılır. Tohumlar 10-20 günde çimlenir.

İçerik: Alkaloitler (galegin), glikozitler (flavon, saponin), tanenler

Tıbbi etki: Antihelmintik, antibakteriyel, antidiyabetik, antiplatelet, diüretik, diyaforetik, febrifüj, galaktogog, vermifüj

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Uyarılar: Diyabet ilaçları alanlar Karaciğer ve akciğerde zararlı etki yaratabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Taze bitkinin suyu sütü pıhtılaştırıcı özelliğinden dolayı peynir yapımında kullanılır. Arılar çiçeklerinden bal yapar.

Veterinerlikte kullanımı: Süt verimini arttırmak ve kan şekerini düşürmek için hayvanların yemlerine karıştırılır.

Diğer kullanımları: Yeşil gübre olmak üzere yetiştirilir.

Kaynaklar:

Atanasov AT, Tchorbanov B. 2002. J Med Food 5(4): 229-34

Hadden DR. 2005. J R Coll Physicians Edinb 35(3): 258-60

Lapynina LA. 1965. Farm Zh 20:57-62

Lee JS, Kim WS, Kim JJ *et al.* 2012. J Dermatol Sci 67(1): 61-3

Pundarikakshudu K, Patel JK, Bodar MS *et al.* 2001. J Ethnopharmacol 77(1): 111-2

Rasekh HR, Nazari P, Kamli-Nejad M *et al.* 2008. J Ethnopharmacol 116(1): 21-6



Galium verum L. ssp. *verum*
Rubiaceae

Sarı yoğurt otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Lady's bedstraw, yellow bedstraw / Echte Labkraut / Caille-lait jaune

Botanik özellikler: 1 m uzunluğunda çok yıllık otsu bir tür. Gövde basit veya dallanmış, dik veya yükselici, tüylü. Yapraklar 6-12 tanesi bir arada çevrel dizilişli, 10-40 × 0.5-1 mm, üst yüz parlak yeşil (kuruyunca siyahlaşır), alt yüz tüylü, kenarları alt yüze doğru kıvrık. Haziran - eylül aylarında açılan çiçekler sarı, bal kokulu, 2-3.5 mm. Meyve az çok küremsi, 1-1.5 mm çapında ve genellikle çıplak.

Yayılış: Avrasya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2400 m'ye kadar yükseklikte kayalık yamaçlar, kurumuş sulak alanlar, dere yatakları

Yetiştirme koşulları: Serin yerleri, nemli ve süzek toprakları sever. Dona dayanıklıdır. İlkbaharda köklerin ayrılması veya sonbaharda ekilen tohumlarla üretilir.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde uçları

Hasat zamanı: İlkbahar sonu

İçerik: Aromatik yağ, fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler, tanenler), glikozitler, kumarinler

Tıbbi etki: Antikoagülan, antispazmotik, astrenjan, diüretik, hemostatik, laksatif, sikatrizan

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Tohumları kavrulduktan sonra kahve gibi içilebilir. Sütü pıhtılaştırıcı özelliğinden dolayı peynir yapımında kullanılır.

Diğer kullanımları: Çiçekli gövde uçları sarı, kökleri kırmızı boyar madde taşır.

Kaynaklar:

Raynaud J, Mnajed H. 1972. CR Acad Sci Hebd Seances Acad Sci D 274(11): 1746-8

Zhao C, Shao J, Cao D *et al.* 2009. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 34(21): 2761-4

Zhao C, Shao J, Li × *et al.* 2008. J Asian Nat Prod Res 10(7-8): 613-7V



Geum urbanum L.
Rosaceae

Su karanfili

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Colewort, herb Bennet, St. Benedict's herb, wood avens / Echte Nelkenwurz / Benoîte commune

Botanik özellikler: 50 cm yüksekliğinde, toprakaltı gövdesi 3-7 × 1-2 cm, karanfil kokulu, çok yıllık, tüylü, otsu bir tür. Gövde tabanındaki yapraklar 15-35 cm uzunluğunda, farklı büyüklükte yaprakçıklardan oluşmuş, üstteki yapraklar sapsız ve 3 loplu. Mayıs - ağustos aylarında 4-7 mm çapında, kokulu ve sarı çiçek açar. Olgun meyve 3-6 mm, ucunda 5-10 mm'lik bir uzantı bulunur, 50-100 tanesi birarada grup halinde, uzun ve ucu kıvrık sert tüyler taşır.

Yayılış: Avrasya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 1700 m'ye kadar yükseklikte nemli ormanlar, akarsu, durgun su ve çit kenarları, çalılıklar

Yetiştirme koşulları: Nemli ve azotlu topraklardan hoşlanır. Tohumla veya köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Toprakaltı gövdesi, çiçekli gövde

Hasat zamanı: İlkbahar (toprakaltı gövdesi), yaz (çiçekli gövde)

İçerik: Acı maddeler, aromatik yağlar (öjenol), tanenler (%30)

Tıbbi etki: Antidiyareik, antidot, antienflamatuvar, antihalitozis, antiülser (özellikle ağız yaralarında), aperitif, astrenjan, dijestif, febrifüj, hepatoprotektif, kardiyoprotektif. Köpek ısırıklarının tedavisinde kullanılır.

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme, haşlama): 4-5 g / gün

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Taze yapraklar çorbalara ve salatalara koku verici olarak konur; sos yapımında faydalanılır. Kurutulmuş toprakaltı gövdesi içkilere koku verici olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Güveleri kaçırıcı olarak elbise dolaplarına asılır.



Kaynaklar:

Owczarek A, Gudej J, Kicel A. 2013. Nat Prod Commun 8(4): 505-8

Psenák M, Jindra A, Stano J *et al.* 1972. Planta Med 22(1): 93-6

Psenák M, Woitowitz D, Kovács P *et al.* 1965. Cesk Farm 14(8): 397-401



Ginkgo biloba L.
Ginkgoaceae

Ginko

Mabet ağacı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Ginkgo, maidenhair tree / Ginkgo / Arbre aux quarante écus, Abricotier d'argent, Ginkgo

Botanik özellikler: 30 m yüksekliğinde, yaprak döken, geniş taçlı, dioik bir ağaç. Gövde dik. Yapraklar mat yeşil, sonbaharda sarı, az çok derimsi, hafifçe kokulu, yelpaze şeklinde, 5-8 cm uzunluğunda, genellikle tepede derin yarıklı, damarlar çatallanmış ve alt yüzde çıkık. Tohum sarı - yeşil, donuk sarı - turuncu, gümüş renkli bir örtüyle kaplı, kötü kokulu.

Yayılış: Çin.

Yetiştirme koşulları: Bol güneş alan veya hafifçe gölgeli yerlerde, hafif, zengin ve derin toprakları tercih eder. Sonbaharda tohumların üzerindeki etli kısım temizlenir, her saksıya bir tane olmak üzere ekilir ve serin bir yere konur. Çimlenme süresi 4-6 aydır. Oluşan fideler 5 yıl aynı saksıda bekletilir. Alınan genç sürgünler köklendirilir, 5 yıl saksıda bekletilir, ardından açık alana nakledilir. Kuvvetli rüzgarlardan korunmalıdır. Hava kirliliğine, radyasyona ve hastalıklara dayanıklıdır. Çok uzun ömürlüdür.

Kullanılan kısım: Yaprak, meyve (geleneksel Çin tıbbında)

Hasat zamanı: Sonbahar

İçerik: Aromatik yağlar, fenolik maddeler (fenilpropanoitler, fenolik asitler, flavonoitler, tanenler), fitosteroller, karbonhidratlar, sabit yağlar, terpenoitler

Tıbbi etki: Antiastmatik, antidepresan, antioksidan, antiplatelet, antitüssif, stimulan, vazoaktif, antiparkinson. Dolaşım ve sinir sistemi zayıflamasına bağlı serebral yetersizlik, bellek zayıflığı, vertigo, tinnitus, Reynaud hastalığı, retina tahribatına bağlı görme kaybı tedavisinde kullanılır.

Kullanım şekli ve dozu:

Yaprak (standardize ekstre): 120-240 mg / gün

Uyarılar: Başağrısı, sindirim sistemi sorunları, nadiren kanama yapabilir. Yaprakları alerjen maddeler içerdiğinden doğrudan tıbbi çayı yerine, standardize ekstre içeren ürünlerin kullanılması tercih edilmelidir. Etkisi en az 1-3 ay sonra görülür. Antikoagülan ilaçlarla etkileşir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Tohumları kavrulduktan sonra yenir (Çin).

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Hava kirliliğine ve hastalığa dayanıklı ve dekoratif olduğundan parklarda ve yol kenarlarında yetiştirilir. Uzakdoğuda çok eski zamanlardan beri tapınaklara dikilmiştir. Bonsai sanatında kullanılır.

Kaynaklar:

Brondino N, De Silvestri A, Re S *et al.* 2013. Evid Based Complement Alternat Med 13: 915691

Diamond BJ, Bailey MR. 2013. Psychiatr Clin North Am 36(1): 73-83

Franke AG, Heinrich I, Lieb K *et al.* 2013. Age (Dordr) 36(1): 435-44

Nasab NM, Bahrammi MA, Nikpour MR *et al.* 2012. J Pak Med Assoc 62(7): 677-80

Ude C, Schubert-Zsilavecz M, Wurglics M. 2013. Clin Pharmacokinet 52: 727-49

Zhao YY, Wang JH, Fu XT *et al.* 2013. Yao Xue Xue Bao 48(1): 98-103



Glycyrrhiza glabra L.
Fabaceae

Meyan

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common liquorice, liquorice / Lakritze, Süssholz / Réglisse

Botanik özellikler: 1.5 m yüksekliğinde, seyrek tüylü, çok yıllık otsu bir tür. Gövde dik. Yapraklar 15-45 × 10-20 mm boyutlarında 9-17 eliptik yaprakçıktan oluşmuş. Haziran - temmuz aylarında açan çiçekler 9-11 mm, mavi - mor. Meyve 15-25 × 4-5 mm, fasulye meyvesine benzer, kızılımsı - kahverengi, salgı tüylü veya çıplak, 2-3 tohumlu.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri, Kuzey Afrika, Asya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 1800 m'ye kadar yükseklikte ekili alanlar, akarsu yakınındaki kumlu topraklar

Yetiştirme koşulları: Soğuğa dayanıklıdır. Süzek toprakları, bol güneşli yerleri sever. İlkbahar veya sonbaharda köklerin ayrılması veya tohumla çoğaltılır. Tohumlar 20°C'de 10-14 günde çimlenir. Fideler nemli toprakta 2 yıl bekletildikten sonra açık alana nakledilir.

Kullanılan kısım: Toprakaltı kısmı

Hasat zamanı: Kış başlangıcında 3-4 yaşındaki bitki köklerinin bir kısmı hasat edilir, diğerleri ertesi yıl hasat yapılmak üzere tekrar toprağa gömülür.

İçerik: Aromatik yağlar, fenolik maddeler (isoflavonlar, kumarinler), fitosteroller, karbonhidratlar (nişasta, şekerler), saponinler (glisirizin)

Tıbbi etki: Antiastmatik, antibronşitik, antidispeptik, antienflamatuvar, antiepileptik, antihemoroidal, antimalaryal, antispazmotik, antitüssif, antiülser, antiviral, demulsen, ekspektoran, emmenagog, galaktogog, hepatoprotektif, laksatif (orta şiddette), tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Toz (kapsül): 5-15 g / gün (= 200-600 mg glisirizin);

3 × 380-1140 mg / gün (DGL / deglisirizine meyan tableti)

Tentür (%40): 4-5 ml / gün

Uyarılar: Glisirizinin tansiyon yükseltici etkisinden dolayı böbrek ve karaciğer fonksiyonları bozuk olan, kardiovasküler sorunu ve hipertansiyonu olan hastalar kullanmamalıdır; ödem görülebilir. Kortizonun yarılanma süresini uzatır; potasyum kaybına yol açtığından kalp glikozitlerinin olumsuz etkisini arttırır. Kullanım süresi 6 haftayı geçmemelidir. Glisirizin içermeyen (deglisirizine) tabletlerin kullanılması önerilir. Anne adayları (erken doğuma neden olabilir) ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Besinlere koku ve tat verici olarak eklenir.

Veterinerlikte kullanımı: Hayvanlarda genellikle balgam söktürücü olarak ve ülser tedavisinde kullanılır.



Kaynaklar:

Corrocher R *et al.* 1983. European Review Med Pharmacol Sci 5: 467-70

Sato H, Goto W, Yamamura J *et al.* 1996. Antiviral Res 30(2-3): 171-7

Shimojo M, Stewart PM. 1995. J End Invest 18(7): 518-32

Stormer FC, Reistad R, Alexander J. 1993. Food Chem Toxicol 31: 303-12



Grindelia robusta L.
Asteraceae

Grindelya

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Gumplant, shore gumweed, tar weed / Grindelia / Grindélia

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğinde, çok yıllık otsu bir tür. Gövde dik, uca doğru dallanmış. Yapraklar derimsi, soluk yeşil, kenarı dişli, 3 cm uzunluğunda. Çiçekler sarı - turuncu ve hafifçe kokulu.

Yayılış: Anavatanı Kuzey Amerika'nın güneybatısı ve Meksika.

Doğal yetişme ortamı: Tuzlu ve kumlu (çöl), bol güneş alan kurak yerler

Yetiştirme koşulları: Fakir veya az gübreli topraklarda, bol güneşli yerlerde yetişir, soğuğa dayanıklıdır. İlkbaharda ekilen tohumlarla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Genç çiçekli durumlar, çiçekli topraküstü kısmı, yaprak ve salgıladığı zamk

Hasat zamanı: İlkbahar (zamk), yaz (yaprak, çiçek)

İçerik: Aromatik yağlar, fenolik asitler, flavonoitler, zamk, terpenoitler (grindelik asit)

Tıbbi etki: Antiastmatik, antibiyotik, antienflamatuvar, antioksidan, antispazmotik, ekspektoran, sedatif, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (haşlama): 4 g / gün

Tentür (%40): 3-6 ml / gün

Alerjik deri reaksiyonlarında ve yanıklarda haricen lapa şeklinde kullanılır.

Uyarılar: Yüksek dozda kullanılırsa sindirim sisteminde ve ürogenital sistemde spazmlara neden olabilir. Böbrek ve kalple ilgili sağlık sorunları olanlar, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

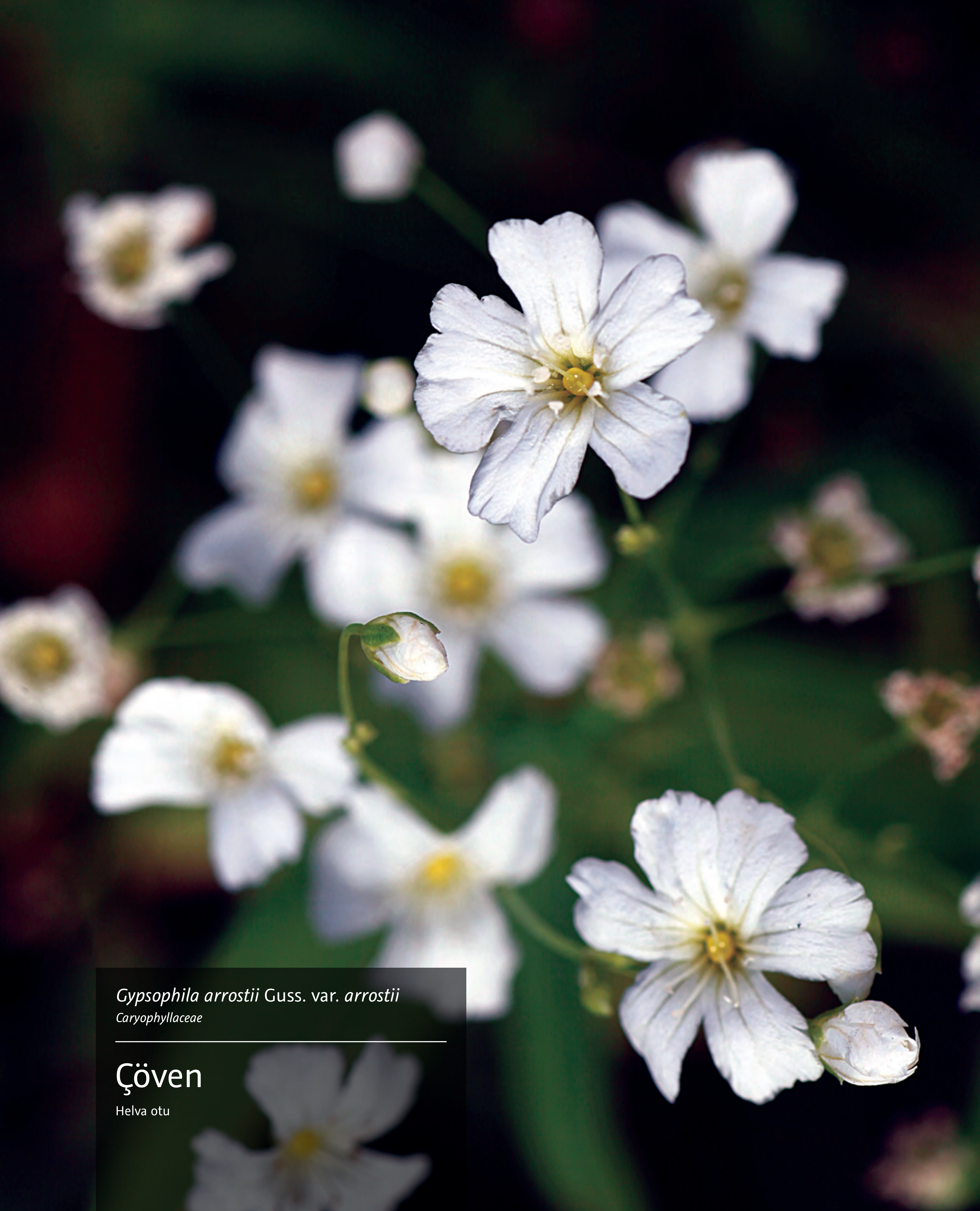
Kaynaklar:

Fraternale D, Giamperi L, Bucchini A *et al.* 2007. Fitoterapia 78(6): 443-5

Kreutzer S, Schimmer O, Waibel R. 1990. Planta Med 56(4): 392-4

La VD, Lazzarin F, Ricci D *et al.* 2010. Phytother Res 24(11): 1687-92

Nowak S, Rychlińska I. 2012. Acta Pol Pharm 69(4): 693-8



Gypsophila arrostii Guss. var. *arrostii*
Caryophyllaceae

Çöven

Helva otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Arrost's Baby's-breath / Gibskraut / Gysophila

Botanik özellikler: Toprak altında kalın bir gövdesi bulunan, 60 cm yüksekliğinde, çok yıllık otsu bir tür. Toprakүstü gövdesi çok dallanmış. Yapraklar 10-50 × 1-6 mm, şeritsi, sivri uçlu. Çiçekler saplı (10-20 mm), 3-4 mm çapında, soluk pembe - beyaz. Az çok küremsi olgunlukta açılan kuru meyve 0.5 mm uzunluğunda. Tohumlar koyu kahverengi ve kabarcıklı.

Yayılış: İtalya.

Doğal yetişme ortamı: 200-800 m yükseklikte kurak ve sıcak, kumlu ve taşlı yerler, yol kenarları, bağlık alanlar

Yetiştirme koşulları: Genellikle derin ve gübreli toprakları, bol güneşi tercih eder. Kumlu ve süzek topraklarda kolaylıkla çoğalır.

Kullanılan kısım: Toprakaltı gövdesi

Hasat zamanı: Sonbahar

İçerik: Saponin, reçine, şeker

Tıbbi etki: Antifungal, antiviral, diyaforetik

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Helva yapımında köklerinden yararlanılır.

Diğer kullanımları: İçerdiği saponinden dolayı kozmetikte sabun ve şampuan üretiminde, laboratuvarlarda hemoliz yapıcı olarak, çiçekçilikte ise buket yapımında kullanılır. Eskiden saponin içeren gövdeleri kumaşların temizlenmesinde kullanılırdı.



Kaynaklar:

Arslan I, Çelik A, Melzig MF. 2013. Bioorg Med Chem 21 (5): 1279-83

Frechet D, Christ B, du Sorbier BM *et al.* 1991. Phytochemistry 30 (3): 927-31

Pertuit D, Avunduk S, Mitaine-Offer AC *et al.* 2014. Phytochemistry 102: 182-8



Hedera helix L.
Araliaceae

Duvar sarmaşığı

Orman sarmaşığı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common ivy, English ivy, woodbine / Gemeine Efeu / Lierre grimpant, lierre

Botanik özellikler: 20 m yüksekliğinde, yaprak dökmeyen, çok yıllık odunlu bir tür. Gövde sürünücü veya ek kök yardımıyla ağaç veya duvara tırmanıcı. Yapraklar almaşık dizilişli, saplı, parlak koyu yeşil ve üzeri belirgin damarlı, derimsi ve az çok kokulu; çiçekli dallarda tam, ovat veya eşkenar dörtgen, çiçeksiz dallarda ise 3-5 loplu. Çiçekler, sarımsı yeşil ve yaprakların koltuğunda şemsiyeye benzer topluluklar halinde. Üzümsü meyve küremsi, 4-5 mm çapında, olgunlukta koyu mor - siyah.

Yayılış: Avrasya. Kuzey Amerika'da doğallaşmış. Türkiye'de özellikle Marmara ve Karadeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 3000 m'ye kadar yükseklikte gölgeli ve nemli alanlar, özellikle akarsu yakınında yeri örtmüş veya ağaçlara tırmanmış durumda

Yetiştirme koşulları: Değişik topraklara ve iklim koşullarına, güneşli ve gölgeli ortamlara uyum sağlamış çeşitleri vardır. Sık budama yapılması çiçeklenmesini önler. Çelikleme yöntemi veya tohumla çoğaltılır. Tohumların çimlenme süresi uzundur.

Hasat zamanı: Sonbahar

İçerik: Aromatik yağ, fenolik maddeler (flavonoitler, tanenler), fitosteroller, kumarinler (falkarinol), mineraller (iyot), saponinler

Kullanılan kısım: Yaprak, çiçekli - yapraklı dallar, meyve

Tıbbi etki: Analjezik, antiartritik, antiastmatik, antibakteriyel, antibronşitik, antienflamatuvar, antinevraljik, antiparazitik, antipruritik, antiromatizmal, antispazmotik, ekspektoran, emmenagog, emolyen, sedatif, sekretolitik, sitotoksik, tossifüj, vazokonstrüktif

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 0.3 g / gün

Ekstre: 60 mg / gün

Tentür (%40): 1.5 ml / gün

Yapraklar haricen vulnenar olarak ve nasır tedavisinde kullanılır.

Uyarılar: Doz aşımında toksik etki görülür. Alerjiye neden olabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Yapraklarından kumaş ve saçları boyamada kullanılan siyah boyar madde elde edilir. Yer ve duvar örtücü olarak yetiştirilir.



Kaynaklar:

Demirci B, Goppel M, Demirci F *et al.* 2004. Pharmazie 59(10): 770-4

Fazio S, Pouso J, Dolinsky D *et al.* 2009. Phytomedicine 16(1): 17-24

Hofmann D, Hecker M, Völp A. 2003. Phytomedicine 10(2-3): 213-20

Jones JM, White IR, White JM *et al.* 2009. Contact Dermatitis 60(3): 179-80

Özdemir C, Schneider LA, Hinrichs R *et al.* 2003. Hautarzt 54(10): 966-9



Helianthus tuberosus L.
Asteraceae

Yerelması

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Earth apple, Jerusalem artichoke, sunchoke, sunroot / Topinambur / Topinambour

Botanik özellikler: 1-2 m yüksekliğinde, yumrulu (7-10 × 3-5 cm), çok yıllık otsu bir tür. Gövde ince, dallanmış. Yapraklar sert tüylü, gövdenin alt kısmında karşılıklı, geniş ve büyük, yukarı doğru dar ve küçük. Çiçekler sarı, 5-10 cm çapında.

Yayılış: Kuzey Amerika'nın doğusu. Ilıman bölgelerde yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1000 m'ye kadar yükseklikte akarsu kenarları, yol kenarları, tarlalar

Yetiştirme koşulları: Seçici bir bitki değilse de, nemli ve ağır topraklar yerine milli toprakları tercih eder, soğuğa dayanıklıdır. Önceden hazırlanan toprağa, ilkbahar başında 15 cm derinliğe ekilen yumrularla kolayca çoğaltılır.

Hasat zamanı: Sonbaharda yapraklar iyice kuruduktan sonra

İçerik: Karbonhidratlar (inülin), mineraller (özellikle bakır, demir, fosfor, kalsiyum, magnezyum, potasyum), proteinler, vitaminler (özellikle B, C)

Kullanılan kısım: Yumru

Tıbbi etki: Antidiyareik, dijestif

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Yemek olarak kullanımı: Yumruları sebze olarak değerlendirilir, nişasta yerine inülin içerdiğinden diyabetikler için de uygun bir yiyecektir.

Diğer kullanımları: İçki üretiminde kullanılır.



Kaynaklar:

Cieślik E, Gębusia A, Florkiewicz A *et al.* 2011. Acta Sci Pol Technol Aliment 10(4): 433-41

Jaiswal R, Deshpande S, Kuhnert N *et al.* 2011. Phytochem Anal 22(5): 432-41

Liang Q, Cui J, Li H *et al.* 2013. J Agric Food Chem 61(14): 3435-42

Sun Z, Chen J, Ma J *et al.* 2012. J Agric Food Chem 60(12): 3260-5



Helichrysum arenarium L.
Asteraceae

Arı çiçeği

Ölmez çiçek

İngilizce / Almanca adlar:
Dwarf everlasting, immortelle / Sand - Strohblume

Botanik özellikler: 45 cm yüksekliğinde, grimsi, sık tüylü bir tür. Gövde dik. Yapraklar almaşık, dar uzun, 7-60 × 1.5-8 mm, sivri uçlu. Temmuz - ekim aylarında açılan çiçek 6-7 mm çapında, sarı veya turuncu, 3-20 tanesi bir arada, küçük topluluklar halinde. Meyve 1 mm uzunluğunda ve tepesi tüylü.

Yayılış: Avrasya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 250-3200 m yükseklikte çam ormanı açıklıkları, tepeler, kuru çayırlar, kireçli veya kumlu topraklar, patikalar

Yetiştirme koşulları: Sıcak ve güneşli, süzek toprakları tercih eder, nemden hoşlanmaz. Dona dayanıklıdır. Tohumla, köklerin ayrılmasıyla veya daldırmayla çoğaltılırlar.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde uçları

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Acı glikozitler, aromatik yağ, fenolik maddeler (flavonoitler, tanenler)

Tıbbi etki: Antispazmotik, diüretik, hepatoprotektif, stomaşik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (haşlama veya demleme - %2-3): 3 g / gün

Uyarılar: Böbrek ve safra kesesi sorunları olanlar kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Uzun süre rengini koruması nedeniyle çiçekler 'kuru çiçek' olarak buket v.s. yapımında kullanılır.

Kaynaklar:

Czinner E, Kéry A, Hagymási K *et al.* 1999. Eur J Drug Metab Pharmacokinet 24(4): 309-13

Lemberkovics E, Czinner E, Balázs A *et al.* 2001. Acta Pharm Hung 71(2): 187-91

Lv H, Sabir G, Kungurhan B *et al.* 2009. J Asian Nat Prod Res 11(4): 352-6

Morikawa T, Wang LB, Ninomiya K *et al.* 2009. Chem Pharm Bull (Tokyo) 57(8): 853-9

Sroka Z, Kuta I, Cisowski W *et al.* 2004. Z Naturforsch C 59(5-6): 363-7



Helleborus orientalis L.
Ranunculaceae

Bohça otu

Çöpleme, Danabağırtan

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Lenten rose, oriental hellebore / Orientalische Nieswurz / Rose de carême

Botanik özellikler: 60 cm yüksekliğinde, çok yıllık otsu bir tür. Taban yaprakları uzun saplı, derimsi, dar uzun, kenarları testere dişli, 7-9 loplu. Çiçekli gövde yapraksız, dallanmamış. Mart - mayıs aylarında açan çiçek 3-8 cm çapında ve az çok sarkık, yeşilimsi beyaz çanak yaprakları ile nektaryumlardan oluşmuş. Meyve kuru 20-25 × 8-12 mm, tabanda birleşik ve olgunlukta açılan topluluktan oluşmuş.

Yayılış: Güneydoğu Avrupa, Kafkasya. Türkiye'de Marmara ve Karadeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 2200 m'ye kadar yükseklikte çalı araları, ormanlık alanlar

Yetiştirme koşulları: Ağır ve nemli, zengin ve süzek toprakları sever, güneşli veya yarı gölgeli yerlerde iyi gelişir. Soğuğa dayanıklıdır. Rüzgardan korunmalıdır. Tohum veya sonbaharda ayrılan köklerle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kök

Hasat zamanı: Yaz sonu

İçerik: Glikozitler, saponinler

Uyarılar: Zehirlidir. İnsan sağlığında kullanılmaz.

Veterinerlikte kullanımı: Eskiden büyükbaş hayvanların göğüs hastalıklarında ekspektoran olarak kullanılmışsa da günümüzde köklerden hazırlanan tıbbi çay (haşlama - %1) haricen antiparaziter olarak (özellikle uyuzda) veya vücudu ısıtmak için kullanılır, ancak zehirlenme yapabilir.

Kaynaklar:

Erdemoğlu N, Küpeli E, Yeşilada E. 2003. J Ethnopharmacol 89(1): 123-9

Kültür Ş. 2007. J Ethnopharmacol111(2): 341-64

Mimaki Y, Matsuo Y, Watanabe K *et al.* 2010. J Nat Med 64(4): 452-9



Hibiscus syriacus L.
Malvaceae

Ağaç hatmi



İngilizce / Almanca adlar:
Blue hibiscus, common hibiscus, rose of Sharon, rose mallow, St Joseph's rod / Straucheibisch

Botanik özellikler: 3 m yüksekliğinde, yaprak döken (sıcak iklimlerde yaprak dökmez) bir çalı veya küçük bir ağaç. Gövde dallanmış. Yapraklar kısa saplı, çok az tüylü, kenarları dişli, 3 loplu. Çiçekler 5 cm çapında, kısa ömürlü (bir gün), beyaz, koyu pembe veya leylak renginde, ortası koyu kırmızı lekeli ve gösterişli.

Yayılış: Anavatanı Güneydoğu Asya (Hindistan, Çin). Süsleyici özelliğinden dolayı park ve bahçelerde yetiştirilen çeşitleri vardır.

Doğal yetişme ortamı: 400 m'ye kadar yükseklikte orman açıklıkları, sıcak ve bol güneşli yerler

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, hafifçe asitli ve süzek toprakları tercih eder. Çiçeklenme döneminde düzenli sulanması gerekir. Tohumdan veya sürgünlerin köklendirilmesiyle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçek

Hasat zamanı: Yaz başı

İçerik: Alkaloitler, fitosteroller, kumarinler

Tıbbi etki: Antifungal, antioksidan

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi hatmi (Althaea officinalis) çiçeği yerine kullanılır, ancak onun gibi etkili değildir.

Diğer kullanımları: Kozmetikte yaşlılık belirtilerini geciktirici olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Jang YW, Jung JY, Lee IK *et al.* 2012. Mycobiology 40(2): 145-6

Kwon SW, Hong SS, Kim JI *et al.* 2003. Izv Akad Nauk Ser Biol 1: 20-1

Ryoo IJ, Yun BS, Lee IK *et al.* 2010. J Microbiol Biotechnol 20(8): 1189-91

Yun BS, Lee IK, Ryoo IJ *et al.* 2001. J Nat Prod 64(9): 1238-40

Zhang EJ, Kang QS, Zhang Z. 1993. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 18(1): 37-8



Humulus lupulus L.
Cannabaceae

Şerbetçi otu

Maya otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common hops, European hops / Hopfen / Houblon

Botanik özellikler: 9 m uzunluğunda, çok yıllık bir tür. Gövde (daima saat yönünde) tırmanıcı, 4 köşeli ve sert tüylü. Sert tüylerle kaplı, uzun saplı yaprakları karşılıklı veya almaşık dizilişli, gençken basit, yaşlıyken loplu. Haziran - ağustos aylarında olgunlaşan sarımsı yeşil, erkek ve dişi çiçekler sarkık topluluklar oluşturur. Meyve, sık dizilişli sarı - kahverengi pulların iç yüzünde yer alan, az çok küremsi, açılmayan tek tohumlu kuru meyve tipinde.

Yayılış: Doğu Avrupa. Türkiye'de Karadeniz ve Marmara bölgeleri, başlıca Bilecik. Almanya, Çek Cumhuriyeti, İngiltere, ABD, Çin.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte az çok gölgeli yerler, ağaç ve çalılara tırmanmış durumda

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli açık alanları tercih eder. İlkbaharın çok nemli, yazların sıcak geçtiği serin iklimlerde, kuvvetli rüzgarlardan korunan, derin, humuslu, hafif ve süzek topraklarda iyi gelişir. İç mekanda da yetiştirilebilir ancak çiçek vermez. Toprakta don tehlikesi ortadan kalktıktan sonra tercihen dişi bitkiye ait köklerin ayrılmasıyla, yine dişi bitkiye ait çelikle veya tohumla üretilir. Sonbaharda ekilen tohumlar 4-6 ayda çimlenir.

Kullanılan kısım: Kozalak, meyvelerde bulunan salgı tüyleri

Hasat zamanı: Yaz sonu, sonbahar başı

İçerik: Acı glikozitler, alkaloitler, aromatik yağlar, fenolik maddeler (asitler, flavonoitler, tanenler), reçine

Tıbbi etki: Anksiyolitik, antienflamatuvar, antimikrobiyal, antipiretik, aperitif, dijestif, sedatif-hipnotik, soporifik, spazmolitik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 2-4 × 0.5 g / gün

Tentür (%60): 3-6 ml / gün

1-2 yıl bekletilmiş 500 g kozalak, bir yastığa doldurularak uyku verici olarak kullanılır.

Uyarılar: Depresyona, adet dönemlerinde aksamaya ve kontakt dermatite neden olabilir. Uyku ilaçları ve alkolle etkileşir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç sürgünler pişirildikten sonra yenir.

Veterinerlikte kullanımı: Çift ve tek tırnaklı hayvanlarda yatıştırıcı olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Bira üretiminde koku - tat verici ve mayayı koruyucu olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Hansel R *et al.* 1982. Planta Medica 45: 224-8

Langezaal CR, Chandra A, Scheffer JJ. 1992. Pharm Weekblad. 14(6): 353-6

Mizobuchi S, Sato Y. 1985. Agric Biol Chem 49: 399-405

Schmalreck AF, Teuber M. 1975. Can J Microb 21: 205-12

Wohlfart R, Hansel R, Schmidt H. 1983. Planta Medica 48: 120-23



Hyoscyamus niger L.
Solanaceae

Kara banotu

Batbat otu, Batbit otu, Bengildek, Dişotu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Henbane, hog's henbane / Schwarzes Bilsenkraut / Jusquiame noire

Botanik özellikler: 20-100 cm yüksekliğinde, salgı tüylü, kokulu, tek veya iki yıllık otsu bir tür. Yapraklar 5-15 cm uzunluğunda, yumurtamsı, sivri uçlu, iri loplu; sapsız, tabanda gövdeyi sarıcı. Nisan - ağustos aylarında açan çiçekler 25-35 mm uzunluğunda, kirli sarı, üzeri mor çizgili. Meyve, çanak yapraklarından ibaret tüpün içinde, alt kısmı şişkin, üstte düşen bir kapaktan ibaret bir kapsula. Tohum kahverengi ve çok adette.

Yayılış: Kuzey yarıküre. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2300 m'ye kadar yükseklikte taşlık ve kayalık yerler, tarlalar, yol kenarları, boş alanlar, harabeler, yığıntılar

Yetiştirme koşulları: Soğuğa dayanıklıdır. Süzek, kurak ve sıcak ortamları tercih eder. Tohumla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kök, yaprak, tohum

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Alkaloitler, fenolik maddeler (flavonoitler, kumarinler), fitosteroller, mineraller, nişasta, terpenoitler

Tıbbi etki: Analjezik, antienflamatuvar, anti Parkinson, antipiretik, hipotansif, midriyatik, narkotik, vazodilatör

Kullanım şekli ve dozu: Bitkinin içeriğinde bulunan maddeler özellikle haricen ağrı azaltıcı olarak kullanılır. Ancak özellikle tohumlar çok zehirlidir. Dahilen kullanılmaları halinde midriazis, taşikardi, aritmi, ajitasyon, konvülsiyon ve komayla kendini belli eden, ölüme neden olabilen zehirlenmeler ortaya çıkabilir.



Kaynaklar:

Begum S, Saxena B, Goyal M *et al.* 2010. Fitoterapia 81(3): 178-84

Haas LF. 1995. J Neurol Neurosurg Psychiatry 59(2): 114

Khan AU, Gilani AH. 2008. Methods Find Exp Clin Pharmacol 30(4): 295-300

Sengupta T, Vinayagam J, Nagashayana N *et al.* 2011. Neurochem Res 36(1): 177-86

Vidović D, Brecić P, Haid A *et al.* 2005. Lijec Vjesn 127(1-2): 22-3



Hypericum perforatum L.
Hypericaceae

Sarı kantaron

Binbirdelik otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common St John's Wort, klamathweed, perforate St John's Wort, St John's Wort / Echtes Johanniskraut / Millepertuis perforé

Botanik özellikler: 90 cm yüksekliğinde, çıplak, çok yıllık otsu tür. Gövde dik, boyuna 2 çizgili, siyah salgı cepli. Yapraklar karşılıklı dizili, 5-35 mm uzunluğunda, sapsız veya çok kısa saplı, uzunca oval, saydam salgı cepli. Mayıs - ağustos aylarında açan çiçekler 8-15 mm çapında, taç yapraklar parlak sarı, hafifçe kokulu, kenarı siyah salgı tüylü, bazen siyah çizgi şeklinde kanallı. Meyve yumurtamsı, 5-9 mm uzunluğunda, kızıl - kahverengi, boyuna salgı kanallı. Tohumlar çukurcuklu.

Yayılış: Kuzey Afrika, Avupa, Batı Asya. Asya'nın diğer bölgelerinde, Avustralya ve Amerika'da doğallaşmış. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2500 m'ye kadar yükseklikte nemli, kuru ve boş alanlar, yol kenarları, dağlık ve düzlüklerdeki çayırlar, taşlık yamaçlar, orman açıklıkları

Yetiştirme koşulları: Serin iklimleri, yarı gölgeli veya tercihen bol güneş alan, bol gübreli ve süzek, kireçli - kumlu toprakları sever. Dona dayanıklıdır. İlkbaharda bol sulanmalıdır. İlkbahar veya sonbaharda ekilen tohumlarla veya yaz sonunda köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır. Tohumların üzeri örtülmez. Çimlenme süresi 10-20 gündür.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde uçları

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Aromatik yağlar, fenolik maddeler (fenilpropanoitler, fenolik asitler, flavonoitler, prosiyanidinler, tanenler), fitosteroller, vitaminler (özellikle A, C)

Tıbbi etki: Analjezik [özellikle kas ve sinir ağrılarında (yağı / haricen)], antibakteriyal, antidepresan (hafif ve orta şiddette), antidiyabetik, antihemoroidal, antimalaryal, antispazmotik (yağı / haricen); antiviral, diüretik, sikatrizan

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 2-4 g / gün;

Standart ekstre: 350-900 mg / gün

Tentür (%40): 3-4.5 ml / gün

Uyarılar: Dahilen kullanımda baş dönmesi, fotosensitive [dermatite neden olabilir (uzun süre güneşte kalınmamalı)], hipomani, sedasyon, sindirim sistemi sorunları ortaya çıkabilir. 6 haftalık kullanım sonunda iyileşme olmazsa hekime danışılmalıdır. Antikoagülanlar, ışığa duyarlılık oluşturan ilaçlar, genel anestezikler, immünosüpresanlar, oral kontraseptifler, fazla miktarda tiramin içeren (peynir, tütsülenmiş gıdalar, salamura) yiyeceklerle etkileşir.

Yemek olarak kullanımı: Yaprakları salatalara eklenir.

Diğer kullanımları: Yapraklar içkileri kokulandırıcı olarak kullanılır. Çiçekli gövdelerin evi kötü ruhlardan koruyacağına inanıldığından kapı üstüne asılır.

Kaynaklar:

Bladt S, Wagner H. 1994. J Geriatr Psych Neur 7(suppl 1): S57-9

Brattstrom A. 2009. Phytomedicine 16: 277-83

Chen B, Roskasm T, De Witte PAM. 2002. Photochem Photobiol 76: 509-13

Cott JM. 1997. Pharmacopsychiatry 30(suppl.2): 108-12

Diwu Z. 1995. Photochem Photobiol 61 (6): 529-39

Greeson JM, Sanford M, Monti DA. 2001. Psychopharmacology 153: 402-14

Hudson JB, Lopez-Bazzocchi I, Towers GH. 1991. Antivir Res 15 (2): 101-12

Lavie G, Valentine F. Levin, B. *et al.* 1989. Proc Natl Acad Sci USA 86: 5963-67

Lopez-Bazzocchi I, Hudson JB, Towers GH. 1991. Photochem Photobiol 54 (1): 95-8

Mennini T. 2004. Life Sci 75(9): 1021-7

Perovic S, Muller WE. 1995. Arzneimittelforschung 45 (11): 1145-8

Takahashi I, Nakanishi S, Kobayashi E. *et al.* 1989. Biochem Biophys Res Commun 165(3): 1207-12

Thiede HM, Walper A. 1994. J Geriatr Psychiatry Neurol 7: 54-6

Von HM, Zoller M. 1984. Drug Research 37(1): 10-3



Hyssopus officinalis L. ssp. *officinalis*
Lamiaceae

Zulfa otu

Çördük

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Hyssop / Ysop / Hysope

Botanik özellikler: 80 cm yüksekliğinde, yaprak dökmeyen, kısa ömürlü (4-5 yıl), çok yıllık bir tür. Gövde dört köşeli, dik, az çok tüylü. Yapraklar sapsız, koyu yeşil, alt yüzde orta damar belirgin, 10-25 × 1-6 mm, kokulu, az çok şeritsi, karşılıklı dizilmiş, salgı cepli. Temmuz - ağustos aylarında açılan koyu mavi - eflatun çiçekler çok kısa saplı, anason ve nane karışımını andıran kokuya sahip, 10-12 mm uzunluğunda, mavimsi - mor, az çok tüylü, çiçekli topluluklar dik ve yaklaşık 15 tanesi bir arada. Meyve 2 × 0.8 mm, az çok üç köşeli, kahverengi.

Yayılış: Batı Asya. Türkiye'de genellikle Karadeniz ve Doğu Anadolu bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 1500-2500 m yükseklikte kayalık, taşlık alanlar, kireçli yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli yerleri (güneşli ortamda yetişenler daha sık ve kuvvetli kokulu olur), süzek, gübreli, nötral veya bazik kireçli toprakları sever. Dona dayanıklıdır. Sonbahar ve kışın iyi sulanmalıdır. İlkbaharda ekilen tohum veya ilkbahar ya da sonbaharda alınan gövde çelikleriyle çoğaltılır. Tohumlar 5-10 günde çimlenir. İç mekanda yetiştirilebilir.

Kullanılan kısım: Aromatik yağ, çiçekli gövde uçları, yapraklar

Hasat zamanı: İlkbahar (yapraklar), yaz başı (çiçekli gövde uçları)

İçerik: Aromatik yağ (thujon), fitoteroller, glikozitler, saponinler, tanenler

Tıbbi etki: Antihiperglisemik, antikorizik, antioksidan, antitüssif, dijestif, ekspektoran (boğaz enfeksiyonları), emenagog, karminatif, sedatif, stimulan, stomaşik, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (haşlama veya demleme): 10-15 g / gün

Uyarılar: Aromatik yağı özellikle epileptik kişilerde kullanılmamalıdır. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Baharat olarak kullanılır.

Veterinerlikte kullanım: Aromatik yağ, arılardaki varroa hastalığında etkilidir.

Diğer kullanımları: İçki sektöründe ve kozmetikte koku verici olarak kullanılır. Çiçekler kurudukça kokusu artar.

Kaynaklar:

Fathiazad F, Mazandarani M, Hamedeyazdan S. 2011. Adv Pharm Bull 1(2): 63-7

Miyazaki H, Matsuura H, Yanagiya C *et al.* 2003. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 49(5): 346-9

Vlase L, Benedec D, Hanganu D *et al.* 2014. Molecules. 19(5): 5490-507



Inula helenium L.
Asteraceae

Andız

Atgözü otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Elecampane / Echter Alant / Aunée officinale, grande aunée

Botanik özellikler: 2 m yüksekliğinde, toprakaltı organları etli ve kokulu, tüylü, çok yıllık bir tür. Gövde, tabanda odunlu, dik, bazen üste doğru dallanmış. Taban yaprakları uzun saplı, 30-45 × 12-20 cm, oval - eliptik, kenarları az çok dalgalı, üst yüz seyrek olmak üzere tüylü, dişli, gövde yaprakları daha küçük ve sapsız. Haziran - temmuz aylarında açan çiçekler sarı, çiçekler 6-7 cm çapında. Meyve 5 köşeli, 3-5 mm uzunluğunda, çıplak veya uca doğru kısa tüylü, tepesinde 40-60 kahverengi ve birleşik, pürüzlü, 6-10 mm uzunluğunda sert tüylü.

Yayılış: Avrasya. Türkiye'de genellikle Karadeniz ve Doğu Anadolu bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 1000-2600 m yükseklikte akarsu ve göl kenarları, ormanlık alanlar, nemli çayırlar, hendek içleri ve çit kenarları

Yetiştirme koşulları: Serin, bol güneşli yerleri, süzek, nemli ve gübreli toprakları sever. Dona dayanıklıdır. Sıcak ve kuru geçen yaz aylarında bol sulanması gerekir. İlkbahar veya sonbaharda ekilen tohum veya ayrılan toprakaltı organlarıyla çoğaltılır. Tohumlar soğukta 3-4 haftada, iç mekanda ise 1-3 haftada çimlenir. Yaz sonunda gövdelerinin bağlanması gerekir. İç mekanda yetiştirmeye uygun değildir.

Kullanılan kısım: Çiçek, toprakaltı organları, aromatik yağ.

Hasat zamanı: Yaz (çiçek durumu), sonbahar (2-3 yaşındaki bitkinin toprakaltı organları)

İçerik: Acı glikozitler, aromatik yağ (%4), karbonhidratlar (inülin / %44, müsilajlar), mineraller, terpenoitler, reçine

Tıbbi etki: Antiakne ve antiprüritik (haricen), antienflamatuvar, antikanser, antimikrobiyal, antitüssif, aperitif, diaforetik, dijestif, diüretik, ekspektoran, stomaşik, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Toz (demleme veya haşlama): 4-6 g / gün

Uyarılar: Kontakt dermatite neden olabilir. Yüksek doz sindirim sisteminde spazm, kusma ve ishal yapabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır. Glikoz emilimini azalttığından diyabetlilerin dikkatli olması gerekir.

Yemek olarak kullanımı: Eskiden kökleri yenirdi.

Veterinerlikte kullanımı: At, sığır, koyun, keçi, kedi ve köpeklerde kullanılır.

Diğer kullanımları: İçki üretiminde kullanılır. Süs bitkisi olarak yetiştirilir.



Kaynaklar:

Deriu A, Zanetti S, Sechi LA *et al.* 2008. Int J Antimicrob Agents 31(6): 588-90

Dorn DC, Alexenizer M, Hengstler JG *et al.* 2006. Phytother Res 20(11): 970-80

O'Shea S, Lucey B, Cotter L. 2009. Br J Biomed Sci 66(4): 186-9

Pazzaglia M, Venturo N, Borda G *et al.*1995. Contact Dermatitis 33(4): 267

Stojanović-Radić Z, Comić Lj, Radulović N *et al.* 2012. Eur J Clin Microbiol Infect Dis 31(6): 1015-25



Isatis tinctoria L.
Brassicaceae

Çivit otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Dyer's Woad, woad / Färberwaid / Pastel des teinturiers

Botanik özellikler: 45-130 cm yüksekliğinde, tüylü veya çıplak, iki veya çok yıllık bir tür. Gövde dik ve dallanmış. Yapraklar mavimsi yeşil, bazen tüylü, tabandakiler tam veya hafifçe dişli. Mayıs ayında açan çiçekler parlak sarı, 3-4 mm uzunluğunda, kümeler halinde. Meyve 15-20 × 4-5 mm, ince saplı, kanatlı ve sarkık. Tohum tek, siyah ve sarkık.

Yayılış: Avrupa. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 850-1150 m yükseklikte özellikle nadasa bırakılmış alanlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri ve -her türlü toprağa uyum sağlarsa da- az çok zengin ve kireçli toprakları sever, dona dayanıklıdır. Çiçekli gövdelerin koparılması yaprak verimini arttırır. İlkbahar veya sonbaharda doğrudan açık alana ekilen tohumlarla üretilir. İlkbaharda ekilen tohumlar 2-3, sonbaharda ekilen tohumlar ise 3-4 haftada çimlenir.

Kullanılan kısım: Kök, yaprak

Hasat zamanı: Yaz (yaprak), sonbahar (kök)



İçerik: Alkaloitler, sabit yağlar

Tıbbi etki: Antialerjik, antiagregan, antidiyareik, antienflamatuvar; antipsöriyatik, fungisit, vulnenar

Uyarılar: Zehirlidir, dahilen kullanılmamalıdır.

Diğer kullanımları: İnsektisit etkisi vardır. Avrupa'da 1930'lu yıllara kadar taze yapraklarından mavi boyar madde elde etmek için yetiştirilmiştir.

Kaynaklar:

Ahmad I, Fatima I, Afza N *et al.* 2008. J Enzyme Inhib Med Chem 23(6): 918-21

Anonymous 2002. Altern Med Rev 7(6): 523-4

Oberthür C, Jäggi R, Hamburger M. 2005. Fitoterapia 76(3-4): 324-32

Recio MC, Cerdá-Nicolás M, Potterat O *et al.* 2006. Planta Med 72(6): 539-46

Seifert K, Unger W.1994. Z Naturforsch C 49(1-2): 44-8

You S, Yao XS, Chen YJ *et al.* 1988. Zhong Yao Tong Bao 13(2): 31-2



Juglans regia L.
Juglandaceae

Ceviz

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: California walnut, English walnut, Persian walnut / Echte Walnuss, walnussbaum / Noyer, noyer commun

Botanik özellikler: 30 m yüksekliğinde, yaprak döken, yavaş büyüyen bir ağaç. Gövde grimsi. Yapraklar almaşık, 25-40 cm uzunluğunda, 5-9 tane tam kenarlı 5-12.5 cm uzunluğunda yaprakçıktan oluşmuş. Erkek çiçekler 5-10 cm uzunluğunda sarkık topluluklar halinde; dişi çiçekler 2-5 çiçekten ibaret bir grup şeklinde. Meyve yeşil, etli. Tohum tek.

Yayılış: Güneydoğu Avrupa, Batı ve Orta Asya. Kuzey ve güney yarıkürenin uygun bölgelerinde yetiştirilen çeşitleri vardır; doğallaşmış olarak da bulunur. Türkiye'de genellikle Marmara, Karadeniz ve Doğu Anadolu bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 1550 m'ye kadar yükseklikte karışık orman içleri, orman açıklıkları, kalkerli yamaçlar, ekili alanlar, güneşli yerler

Yetiştirme koşulları: Bol güneş alan yerleri, derin toprakları sever. Dondan zarar görür. Ancak kuraklığa dayanıksızdır.

Kullanılan kısım: Yaprak, meyve kabuğu, tohum (yenir)

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Acı maddeler, sabit yağlar (%62-71 / omega-3), mineraller (özellikle selenyum), tanenler, vitaminler (özellikle C, D, E, K)

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antifungal, antihiperglisemik, antihiperlipidemik, antimikrobiyal, antinosiseptif, antioksidan, antiproliferatif, astrenjan, depüratif, galaktofüj, kardiyoprotektif, kolagog, nootropik, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Meyve kabuğu: Toz: 375-500 mg / gün

Yaprak: Tıbbi çay (haşlama - %5): 5-10 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Tohumları besleyicidir. Ancak fazla yenir ve yağı günde 3 g'dan fazla alınırsa ishale yol açabilir.

Veterinerlikte kullanımı: Genellikle küçük hayvanların hastalıklarında kullanılır. Yaprakları atlarda arpalama adı verilen bir tabloya neden olur.

Diğer kullanımları: Meyve kabuğundan sarı, yapraklardan kahverengi boyar madde; tohumlardan kolayca okside olan bir yağ; meyve kabuğundan insektisit elde edilir. Yaprak ve taze meyvelerin kabuğundan balıkları bayıltmada faydalanılır. Yağı, boya ve cilacılıkta, odunu ise mobilyacılıkta kullanılır. Dökülen yaprakları gübre olarak kullanılmaz zira diğer bitkiler için zehir etkisi gösterir.





Kaynaklar:

Haider S, Batool Z, Tabassum S *et al.* 2011. Plant Foods Hum Nutr 66(4): 335-40

Liu C, Tai Z, Feng S *et al.* 2012. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 37(10): 1417-21

Özrenk K, Javidipour I, Yarılgaç T *et al.* 2012. Food Sci Technol Int 18(1): 55-62

Rather MA, Dar BA, Dar MY *et al.* 2012. Phytomedicine 19(13): 1185-90

Zakavi F, Golpasand Hagh L, Daraeighadikolaei A *et al.* 2013. Int J Dent 85: 4765



Lamium purpureum L.
Lamiaceae

Ballıbaba

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Red dead-nettle / Purpurrote Taubnessel, Roten Taubnessel / Lamier pourpre

Botanik özellikler: 4-35 cm boyunda, tüylü veya çıplak, tek yıllık bir tür. Gövde yeşil, dört köşeli. Yapraklar geniş yumurtamsı veya az çok yuvarlak, 3-25 × 3-20 mm, tüylü, dişli ve 3-40 mm uzunluğunda saplı. Mart - haziran aylarında açılan çiçekler yaprakların koltuğunda, 4-10 tanesi bir arada, genellikle pembe - mor, 10-22 mm. Meyveler 1.9-2.5 × 1-1.5 mm, yeşilimsi kahverengi üzeri beyaz noktalı.

Yayılış: Avrasya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 1700 m'ye kadar yükseklikte ormanlık alanlar, yamaçlar, taşlı yerler, tarlalar, boş alanlar, bahçeler, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Güneşli ve nemli yerleri sever, dona dayanıklıdır. İlkbaharda ekilen tohumlarla üretilir.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Aromatik yağ, glikozitler, karbonhidratlar (müsilajlar), tanenler

Tıbbi etki: Antihemoroidal, antioksidan, astrenjan, demülsen, emmenagog, tonik (uterus); vulnenar (haricen)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 5-10 g / gün

Kompres veya banyo: 5 g / 1 lt sıcak su

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç sürgün ve yapraklar sebze olarak değerlendirilir.

Kaynaklar:

dos Santos R, Vergauwen R, Pacolet P *et al.* 2013. Ann Bot 111(3): 385-93

Ito N, Nihei T, Kakuda R *et al.* 2006. Chem Pharm Bull (Tokyo) 54(12): 1705-8

Matkowski A, Piotrowska M. 2006. Fitoterapia 77(5): 346-53



Laurus nobilis L
Lauraceae

Defne

Har, Tehnel

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Bay laurel, bay tree, sweet laurel, sweet bay / Echte Lorbeer, Edler Lorbeer, Gewürzlorbeer, Lorbeer / Laurier sauce

Botanik özellikler: 10 m yüksekliğinde, yaprak dökmeyen, az çok yuvarlak taçlı bir ağaç. Gövde genellikle dik, koyu gri. Yapraklar koyu yeşil, üst yüz parlak, alt yüz donuk koyu yeşil, derimsi, salgı cepli, 3-10 × 2-4 cm, almaşık, eliptik, iki uca doğru sivri, dalgalı, kısa saplı ve kokulu. Mart - mayıs aylarında açan soluk sarı erkek ve beyaz renkli dişi çiçekler küçük, kümeler halinde. Tek tohumlu etli meyve, 8-12 × 1-1.25 mm, parlak koyu mor - siyah.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri, Kırım. Türkiye'de genellikle Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz bölgeleri ve denize yakın yerler.

Doğal yetişme ortamı: 1000 m'ye kadar yükseklikte Akdeniz bitki örtüsü arasında

Yetiştirme koşulları: Serin veya sıcak iklimlerde, kurak ve güneşli yerlerde, rüzgarda az çok korunmalı veya yarı gölgeli yerlerde, geçirgen topraklarda iyi gelişir. Soğuğa dayanıklı değildir, geceleri sıcaklığın -5°C'nin altına düştüğü yerlerden hoşlanmaz. Deniz kıyısındaki koşullara uyumludur. Sonbaharda ekilen tohumlar veya yazın yapılan çeliklemeyle çoğaltılır. Tohumlar ekilmeden önce kabukları çatlatılmalıdır. Tohumların çimlenmesi 5-12 ay kadar sürer.

Kullanılan kısım: Meyve, yaprak

Hasat zamanı: Her zaman (yaprak), sonbahar (meyve)

İçerik: Aromatik yağlar (%2), müsilajlar, sabit yağlar (%25-50)

Tıbbi etki: Analjezik, antidermatosik, antiromatizmal, antiseptik, antitüssif, aperitif, dijestif, diüretik, diyaforetik, karminatif

Kullanım şekli ve dozu:

Yaprak ve meyve:

Tıbbi çay (%5-10): 5-10 g / gün

Sabit yağ: 1/ 5 oranında seyreltildikten sonra haricen saç güçlendirici, antiromatizmal olarak uygulanır.

Uyarılar: Yüksek dozlarda bulantı, kusma ve ishale neden olabilir. Anne adayları ve emzirenler aromatik yağı kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Odunu tütsülenmiş et ve peynir hazırlanmasında; yaprakları et ve balık yemeklerinde koku verici olarak kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Ağrılı meme, burkulmuş eklem ve gergin kasları gevşetici olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Meyveler kozmetikte (özellikle sabun yapımında); aromatik yağ içki üretiminde kullanılır. Süsleyici olarak park ve bahçelerde yetiştirilir.



Kaynaklar:

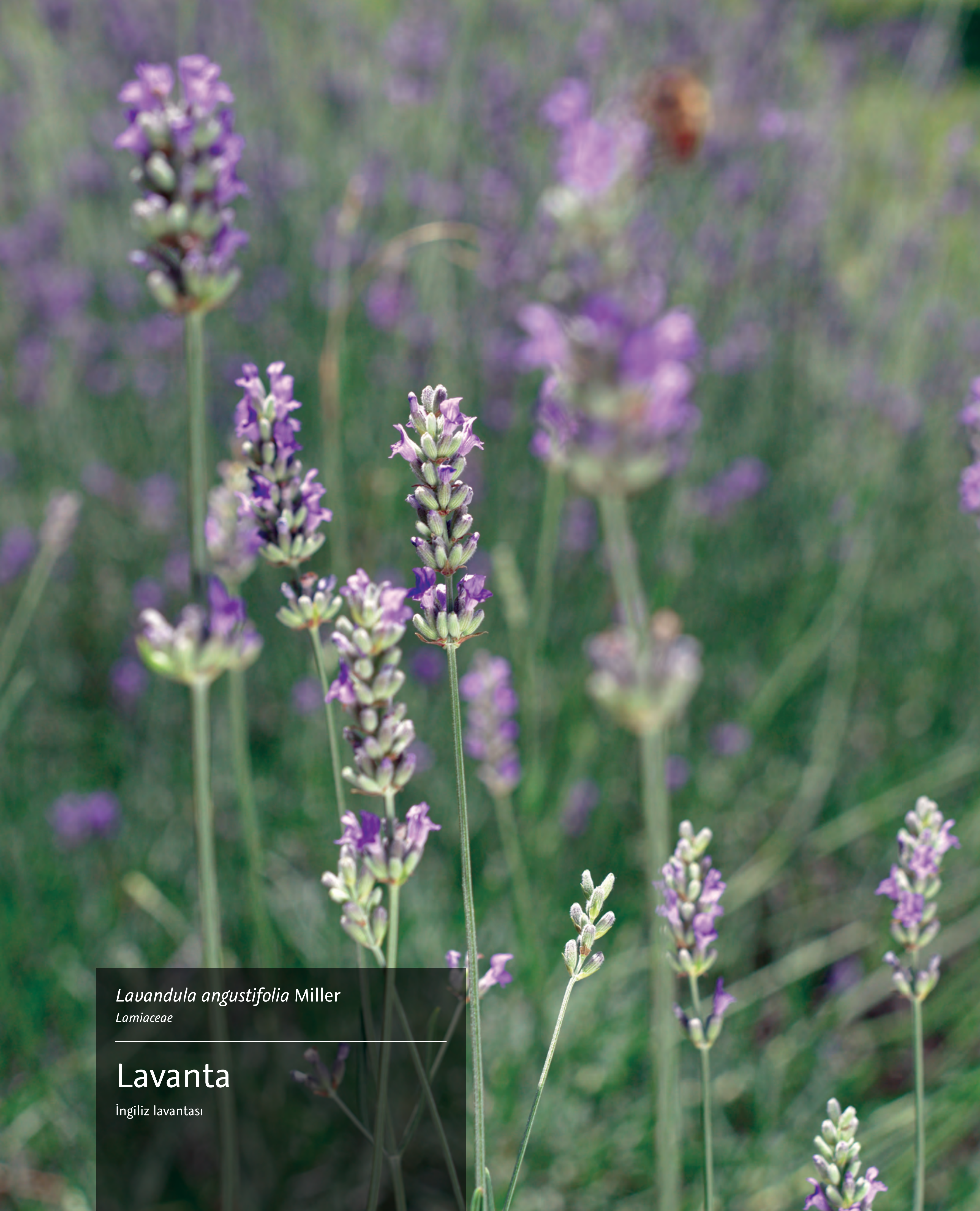
Al-Kalaldeh JZ, Abu-Dahab R, Afifi FU *et al.* 2010. Nutr Res 30(4): 271-8

Julianti E, Jang KH, Lee S *et al.* 2012. Phytochemistry 80: 70-6

Muñiz-Márquez DB, Martínez-Ávila GC, Wong-Paz JE *et al.* 2013. Ultrason Sonochem 20(5): 1149-54

Ramos C, Teixeira B, Batista I *et al.* 2012. Nat Prod Res 26(6): 518-29

Saab AM, Tundis R, Loizzo MR *et al.* 2012. Nat Prod Res 26(18): 1741-5



Lavandula angustifolia Miller
Lamiaceae

Lavanta

İngiliz lavantası

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: English lavender, garden lavender, true lavender / Echte Lavendel, Schmalblättrige Lavendel / Lavande officinale, Lavande vraie, lavande à feuilles étroites

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğinde, yaprak dökmeyen, çok yıllık yarıçalımsı, kokulu bir tür. Gövde dik, dört köşeli, yıldız şeklinde tüylerle kaplı.Yapraklar grimsi yeşil, sık yıldız tüylü, 2-5 × 0.3-0.4 cm, kenarları düz ve alta doğru kıvrık, karşılıklı dizilmiş. Haziran - ağustos aylarında açan mavi - mor çiçeklerin 6-10 tanesi bir arada ve gövde ucunda 2-8 cm uzunluğunda başak oluşturmuş.

Yayılış: Batı Akdeniz ülkeleri. Özellikle Fransa, İspanya ve İtalya'da yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 800-1800 m yükseklikte sıcak, kurak yerler

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli ortamları, kumlu - kireçli zengin toprakları tercih eder, çok su istemez, tropik koşullardan veya aşırı nemli ortamlardan hoşlanmaz. Yazın veya sonbaharda ekilen tohum veya çelikleme ile çoğaltılır. Ancak tohumların çimlenme süresi uzun olduğundan sonbahar veya kışın gövde uçlarından, yaklaşık 5 cm uzunluğundaki sürgünler, içinde 2 kısım kaba dere kumu ve 1 kısım torf bulunan kasalara daldırılır, köklenen sürgünler ilkbaharda açık alanlara aktarılır. Sürgünlerin köklenene kadar çok az sulanması gerekir. İçinde azot (5 kısım), fosfor (6 kısım), potasyum (7 kısım) olan gübre koku üzerine olumlu etki yapar.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde

Hasat zamanı: Yaz başı (çiçekler tam açmadan önce)

İçerik: Aromatik yağlar, fenolik maddeler (flavonoitler, kumarinler, tanenler), fitosteroller, terpenoitler

Tıbbi etki: Analjezik, anksiyolitik, antifungal, antimigren, aperitif, sedatif (dahilen), antiseptik, antispazmotik, karminatif, yanık (haricen / aromatik yağ)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 0.8-1.6 g / gün

Tentür (%60): 6-12 ml / gün

Banyo: 20-100 g / 20 lt

Aromatik yağ: 1-4 damla / gün

Uyarılar: Özellikle doz aşımında bulantı, kusma, iştahsızlık, kabızlık, baş ağrısı, kulak çınlaması görülebilir. Aromatik yağ dermatite ve ışığa duyarlılığa neden olabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Genellikle küçük hayvanlarda haricen antiseptik ve sikatrizan olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Bahçe lavantası (*Lavandula* × *intermedia*) [= *L. angustifolia* × *latifolia*] süsleyici olarak yetiştirilir. Çiçekler koku verici; kozmetikte deri toniği ve antiseptiği olarak değerlendirilir.

Kaynaklar:

Adaszyńska M, Swarcewicz M, Dzięcioł M *et al.*2013. Nat Prod Res 27(16): 1497-501

Cavanagh HM, Wilkinson JM. 2002. Phytother Res 16(4): 301-8

D'Auria FD, Tecca M, Strippoli V *et al.* 2005. Med Mycol 43(5): 391-6

de Rapper S, Kamatou G, Viljoen A *et al.* 2013. Evid Based Complement Alternat Med 852049



Lavandula stoechas L. ssp. *stoechas*
Lamiaceae

Karabaş otu

Gargan, Keşiş otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: French lavender, Spanish lavender / Schopflavendel / Lavande Stéchade, lavande papillon, lavande à toupet, lavande des îles d'Hyères

Botanik özellikler: 45 cm yüksekliğinde yaprak dökmeyen, çok yıllık bir çalı. Gövde dik, dört köşeli ve yıldız tüylerle kaplı. Yapraklar 14-40 × 1-5 mm, sık yıldız tüylü, yeşil - gri renkli, dar uzun mızrak şeklinde, kenarları düz ve alta doğru kıvrık, karşılıklı dizili. Mart - haziran aylarında açılan mavi - mor çiçeklerin 6-10 tanesi bir arada ve gövde ucunda 1.5-4.5 cm uzunluğunda başak şeklinde, 0.5-3 cm uzunluğunda bir sapın ucunda. Başağın ucunda verimsiz 3-4 yaprak taşır.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri. Türkiye'de genellikle Marmara, Ege ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 700 m'ye kadar yükseklikte güneşli, düz veya eğimli açık alanlar, maki araları

Yetiştirme koşulları: Çok su istemez, güneşli ortamları, zengin toprakları tercih eder, tropik koşullardan ve aşırı nemli ortamlardan hoşlanmaz. Yazın ekilen tohum veya çelikleme ile çoğaltılır. Ancak tohumların çimlenme süresi uzun olduğundan sonbahar veya kışın gövde uçlarından, yaklaşık 5 cm uzunluğundaki sürgünler, içinde 2 kısım kaba dere kumu ve 1 kısım torf bulunan kasalara ekilir, ilkbaharda açık alanlara aktarılır. Sürgünlerin köklenene kadar çok az sulanması gerekir. İçinde azot (5 kısım), fosfor (6 kısım), potasyum (7 kısım) olan gübre koku üzerine olumlu etkisi yapar.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Aromatik yağ

Tıbbi etki: Analjezik, antimikrobiyal

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 0.8-1.6 g / gün

Tentür (%60): 6-12 ml / gün

Banyo: 20-100 g / 20 lt

Aromatik yağ: 1-4 damla/ gün

Uyarılar: Doz aşımında bulantı, kusma, iştahsızlık, kabızlık, baş ağrısı, kulak çınlaması görülebilir. Aromatik yağ dermatite ve ışığa aşırı duyarlılığa neden olabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Çiçekler reçel yapımında kulanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Genellikle küçük hayvanlarda haricen antiseptik ve sikatrizan olarak kulanılır.



Kaynaklar:

Angioni A, Barra A, Coroneo V *et al.* 2006. J Agric Food Chem 54(12): 4364-70

Kırmızıbekmez H, Demirci B, Yeşilada E *et al.* 2009. Nat Prod Commun 4(7): 1001-6

Messaoud C, Chograni H, Boussaid M *et al.* 2012. Nat Prod Res 26(21): 1976-84

Tzakou O, Bazos I, Yannitsaros A. 2009. Nat Prod Commun 4(8): 1103-6


Leonurus cardiaca L.
Lamiaceae
Aslankuyruğu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common motherwort, motherwort / Echte Herzgespann, Löwenschwanz, Herzspannkraut /Agripaume

Botanik özellikler: 1.5 m yüksekliğinde, toprakaltı gövdeli, az tüylü, çok yıllık bir tür. Gövde 4 köşeli, dallanmış. Yapraklar karşılıklı, loplu, az tüylü ve kokulu. Yazın açan çiçekler 8-10 mm uzunluğunda, pembemsi mor.

Yayılış: Kuzey yarıkürenin ılıman bölgeleri. Türkiye'de Marmara bölgesi.

Doğal yetişme ortamı: 1500 m'ye kadar yükseklikte yol kenarları, boş alanlar, kuru çayırlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli alanları sever. Toprak bakımından çok seçici değildir. Genellikle toprakaltı gövdelerinin ayrılmasıyla veya tohumla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kök, çiçekli gövde

Hasat zamanı: Yaz (çiçekli gövde), sonbahar (kök)

İçerik: Alkaloitler, aromatik yağlar, fitosteroller, flavonoitler, glikozitler, karbonhidratlar, tanenler, terpenoitler, yağ asitleri

Tıbbi etki: Adet düzenleyici, analjezik, antiaritmik, antiastmatik, antibakteriyel, antihiperlipidemik, antihipertansif, antihipertroidi, antiklimakterik, antioksidan, antispazmotik, antitümör, antiviral, astrenjan, dijestif, ekspektoran, hipotansif, hipotonik, kardiyoaktif, kardiyotonik, kronotropik, sedatif, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 2-4.5 g / gün

Tentür (%45): 6-18 ml / gün

Uyarılar: Doz aşımında ishal, midede tahriş, uterusta kanama görülebilir. Kalple ilgili sağlık sorunu olanlar, tansiyonu düşük olanlar, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Kaynaklar:

Gedevanishvili MD, Sikharulidze IS, Gogotidze NM. 2006. Georgian Med News 134: 121-4

Gheoghiua A, Constantinescua A, Ionescu-Matiu E.1961. Ann Pharm Fr 19: 341-5

Liu XH, Pan LL, Zhu YZ *et al.* 2012. Clin Exp Pharmacol Physiol 39(3): 274-82

Ritter M, Melichar K, Strahler S *et al.* 2010. Planta Med 76(6): 572-82

Shikov AN, Pozharitskaya ON, Makarov VG *et al.* 2011. Phytother Res 25(4): 540-3

Wojtyniak K, Szymański M, Matławska I. 2013. Phytother Res 27(8): 1115-20



Lepidium sativum L.

Brassicaceae

Tere

Kerdeme



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Garden cress, peppergrass / Gartenkresse / Cresson alénois, Passerage cultivée

Botanik özellikler: 30-60 cm yüksekliğinde, çıplak, tek yıllık bir tür. Gövde dik, basit veya uca doğru dallanmış. Taban yaprakları uzun saplı, dişli loplu, gövde yaprakları parçalı, uçtakiler ise sapsız ve basit. Çiçekler 2-3 × 1 mm çapında, küçük, beyaz veya hafifçe eflatun renkli. Meyve kuru, 5.5 × 3.5 mm, basık elips şeklinde. Tohum her bir gözde tek.

Yayılış: Kuzey Afrika, Batı Asya. Ilıman bölgelerde yetiştirilir. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 1000 m'ye kadar yükseklikte ekili ve boş alanlar

Yetiştirme koşulları: Ilıman iklimlerde, nemli topraklarda yetişir, toprak seçmez. Tohumla üretilir. Tohumlar 1 haftada çimlenir. Çimlenmeyi izleyen 20-25 günde hasat edilebilir.

Kullanılan kısım: Kök, yapraklı gövde, tohum

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Alkaloitler, antrasen glikozitleri, aromatik yağ, flavonoitler, karbonhidratlar, kükürtlü maddeler, mineraller (özellikle demir, kalsiyum), proteinler, saponinler, steroller, vitaminler (özellikle A, B_1, B_2, C)

Tıbbi etki: Analjezik, antioksidan, aperitif, diüretik

Kullanım şekli ve dozu:

Yaprak (taze): 10-15 g / gün

Yemek olarak kullanımı: İlk yaprakları (genellikle hardal otuyla birlikte) veya erişkin taze bitki, sandviçe, çorbaya ve salataya konur.

Kaynaklar:

Prajapati VD, Maheriya PM, Jani GK *et al.* 2014. Int J Biol Macromol 65: 72-80

Raval ND, Pandya TN. 2011. Ayu 32(1): 116-9

Raval ND, Ravishankar B. 2010. Ayu 31(3): 371-3

Raval ND, Ravishankar B, Ashok BK 2013. Ayu 34(3): 302-4

Zia-Ul-Haq M, Ahmad S, Calani L *et al.* 2012. Molecules 17(9): 10306-21



Ligustrum vulgare L.
Oleaceae

Kurtbağrı

Kurtbaharı, Ligustrum

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common privet, European privet, Wild privet / Gewöhnliche Liguster, Gemeiner Liguster Liguster, Rainweide / Troène commun

Botanik özellikler: 3 m yüksekliğinde, genellikle yaprak dökmeyen bir çalı. Gövde dik. Yapraklar 2-6 × 0.8-1 cm, karşılıklı, elips veya yumurtamsı, 3-6 mm saplı, eliptik, üst yüzü parlak alt yüzü donuk koyu yeşil, çıplak, dik salkım şeklindeki çiçek toplulukları 3-7.5 çapında. Haziran - temmuz aylarında açan çiçekler 4.5 mm, beyaz ve kokulu. Meyve üzümsü, 3-8 mm çapında az çok küremsi, parlak siyah. Tohumlar 2-4 adet.

Yayılış: Avrasya, Kuzeybatı Afrika. Türkiye'de genellikle Marmara, Karadeniz ve İç Anadolu bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 1500 m'ye kadar yükseklikte yaprak döken ormanlar, nemli yerler, kireçli topraklar

Yetiştirme koşulları: Güneşli veya hafifçe gölgeli, nemli yerleri, süzek toprakları sever; dona dayanıklıdır. İlkbahar veya sonbaharda ekilen tohum veya çelikle üretilir.

Kullanılan kısım: Yaprak

Hasat zamanı: Haziran

İçerik: Glikozitler, reçine, tanenler

Tıbbi etki: Antimutajenik, antioksidan, antiseptik, pürgatif (meyve), sikatrizan (haricen)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Uyarılar: Alerjen maddeler içerdiğinden dikkatli olunmalıdır. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Budanarak kolayca şekil verildiği ve alacalı yapraklı çeşitleri süsleyici olduğu için genellikle çit bitkisi olarak yetiştirilir.



Kaynaklar:

Nagy M, Krizková L, Mucaji P *et al.* 2009. Molecules 14(1): 509-18

Mučaji P, Záhradníková A, Bezáková L *et al.* 2011. Molecules 16(10): 8198-208

Romani A, Pinelli P, Mulinacci N *et al.* 2000. J Agric Food Chem 48(9): 4091-6

Tanahashi T, Takenaka Y, Okazaki N. 2009. Phytochemistry 70(17-18): 2072-7



Linum usitatissimum L.

Linaceae

Keten

Zeyrek

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Cultivated flax, flaxseed, linen / Gemeiner Lein, Saat-Lein, Flachs / Lin, lin cultivé

Botanik özellikler: 100 cm yüksekliğinde, bir veya iki yıllık, çıplak, otsu bir tür. Gövde dik. Yaprak 10-45 × 1.5-5 mm, 3 paralel damarlı, sapsız. Mayıs - temmuz aylarında açın çiçekler 10-15 mm boyunda, gök mavisi, üzeri koyu mavi çizgili. Meyve kuru, küremsi, 6-9 mm çapında. Tohumlar yumurtamsı, her bir meyvede yaklaşık 10 adet ve 4-6 × 2-3 × 075-1.5 mm, parlak kızılımsı kahverengi.

Yayılış: Mısır. Özellikle Arjantin, Hindistan, Fas, Mısır ve Türkiye'de yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte güneşli ve sıcak bölgeler

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, gevşek ve humusça zengin turbalık toprakları sever. Sonbaharda ekilen tohumlarla çoğaltılır. İlkbaharda sıcaklık 9°C altına düşmediği günlerde ekilir.

Kullanılan kısım: Tohum

Hasat zamanı: Sonbahar. Gövdenin sararması ve meyvelerin kahverengileşmesi tohumların olgunlaştığını gösterir.

İçerik: Aromatik yağlar, fitosteroller, glikozitler, lignanlar, müsilajlar (%3-10), pektin, sabit yağlar (%10-40), terpenoitler

Tıbbi etki: Antibakteriyel, antienflamatuvar (sindirim sistemi), antihiperkolesterolemik, antihiperlipidemik, antikarsinojen, antiklimakterik, antioksidan, antiplatelet, demülsen, emolyen (lapa), hipotansif, kardiyovasküler protektif, laksatif, östrojenik, resolvent

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 10 g / gün

Tıbbi çay (soğuk demleme, demleme - %1-5): 6-30 g / gün

Uyarılar: Sadece olgun tohumlar kullanılmalı, dahilen ağırlığının en az 5 misli suyla alınmalıdır. Olgunlanmamış tohumlar zehirlenmeye neden olur.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı hayvanlarla evcil hayvanlarda laksatif - pürgatif olarak kullanılır. Küspesi hayvan yemi olarak değerlendirilir.

Diğer kullanımları: Kısa boylu çeşitleri sabit yağ (bezir yağı) eldesinde; uzun boylu çeşitleri ise tekstil endüstrisinde kullanılmak üzere yetiştirilir. Unu çemen otu yerine kullanılır. Özellikle kaya bahçelerinde süs bitkisi olarak yetiştirilir.



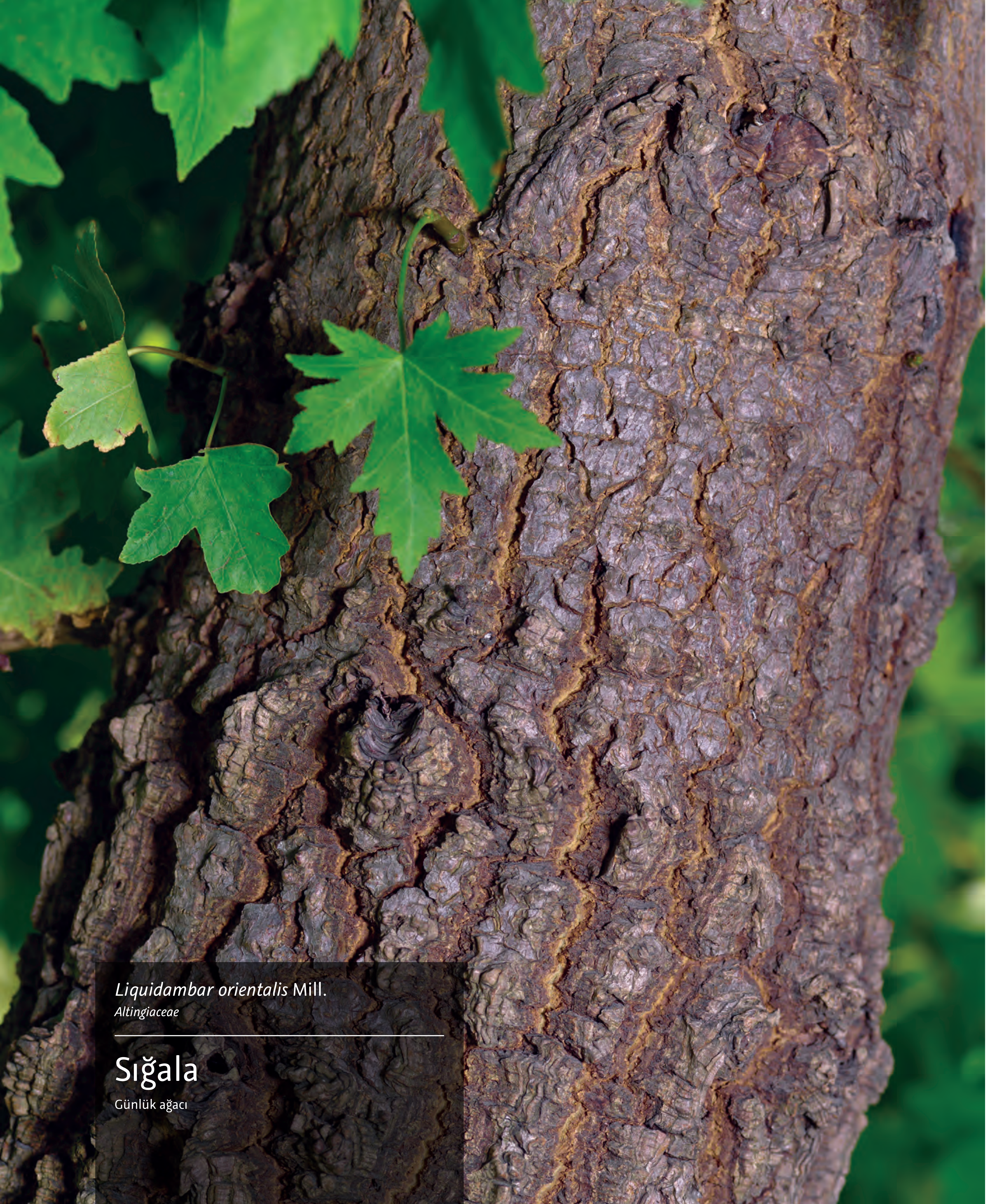
Kaynaklar:

Bloedon LT, Szapary PO. 2004. Nutr Rev 62(1): 18-27

Lowcock EC, Cotterchio M, Boucher BA. 2013. Cancer Causes Control 24(4): 813-6

Prasad K. 2009. J Cardiovasc Pharmacol 54(5): 369-77

Singh KK, Mridula D, Rehal J *et al.* 2011. Crit Rev Food Sci Nutr 51(3): 210-22



Liquidambar orientalis Mill.
Altingiaceae

Sığala

Günlük ağacı

İngilizce adlar:
Asian styrax, storax, Turkish sweet gum

Botanik özellikler: 20 m yüksekliğinde, yaprak döken bir ağaç. Gövde gri - kahverengi, 60-70 cm çapında, boyuna çatlaklı. Yapraklar uzun saplı (10-12 cm), 6-10 × 8-16 cm, 3-5 derin loplu, mat yeşil, sonbaharda az çok parlak sarı - turuncu, çıplak. Meyve koyu kahverengi, 2-3 cm çapında, uzun saplı, sarkık ve küremsi topluluklar halinde.

Yayılış: Türkiye'de Güneybatı Anadolu'da, Yunanistan'da Rodos adasında yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 800 m'ye kadar yükseklikte taban suyu bol olan sulak alanlar, düzlükler, akarsuların kenarları ve denize döküldüğü yerlerin yakını

Yetiştirme koşulları: Ilıman iklimlerde, güneş alan veya hafifçe gölgeli yerlerde, nemli, derin ve verimli topraklarda iyi gelişir, kumlu ve az derin topraklardan hoşlanmaz. Özellikle ilkbahar ve yaz su ihtiyacı artar. Yavaş büyür. İlkbaharda genç sürgünlerin köklendirilmesiyle veya sonbaharda ekilen tohumlarla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Gövde kabuğu, odun, balsam



İçerik: Aromatik yağ, organik asitler, balsam

Hasat zamanı: İlkbahar

Tıbbi etki: Antiseptik, ekspektoran, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Balsam: 1-2 g / gün

Diğer kullanımları: Balsam ve aromatik yağ parfümeride, şampuan ve sabun üretiminde; balsam eldesinden arta kalan odunlu kısımlar tütsü olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Guo J, Duan JA, Tang Y *et al.* 2011. Pharm Biol 49(10): 1034-8

Gürbüz I, Yeşilada E, Demirci B *et al.* 2013. J Ethnopharmacol 148(1): 332-6

Karadeniz B, Ülker Z, Alpsoy L. 2013. Toxicol Ind Health 29(2): 181-6

Luo G, Yang R, Lai × *et al.* 1996. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 21(12): 744-5, 763

Sağdıç O, Özkan G, Özcan M *et al.* 2005. Phytother Res 19(6): 549-51



Luffa cylindrica (L.) M.J.Roemer
Cucurbitaceae

Lif kabağı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Luffa, sponge gourd / Luffa, Schwammkürbis / Courge éponge

Botanik özellikler: 10 m uzunluğunda, tek yıllık bir tür. Gövde tırmanıcı, 2-6 dallanmış sülüklü. Yapraklar loplu. Çiçekler koyu sarı, 10 cm çapında. Meyve sarkık, 20-50 cm, tabana doğru az çok şişkin silindir şeklinde, açık yeşil, köşeli, içi lifli. Tohumlar siyah.

Yayılış: Hindistan. Tropik bölgelerde yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Tropik bölgeler

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli, sıcak ve nemli yerlerden hoşlanır. Kumlu toprakları tercih eder. İlkbaharda ekilen tohumlarla üretilir.

Kullanılan kısım: Meyve, tohum, yaprak

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Flavonoitler, karbonhidratlar, saponinler

Tıbbi etki: Antifungal, antienflamatuvar, antioksidan, antitümör

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Yemek olarak kullanımı: Genç meyveleri Çin'de sebze olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Olgun meyvelerden elde edilen lifli kısım 'bitkisel sünger' olarak temizlik işlerinde ve çarpmalara karşı yalıtım malzemesi olarak kullanılır.



Kaynaklar:

Du Q, Xu Y, Li L *et al.* 2006. J Agric Food Chem 54(12): 4186-90

Kao TH, Huang CW, Chen BH. 2012. Food Chem 135(2): 386-95

Liang L, Liu CY, Li GY *et al.* 1997. Yao Xue Xue Bao 32(10): 761-4

Liu L, Wang R, He W *et al.* 2010. Acta Biochim Biophys Sin (Shanghai) 42(8): 585-92

Parkash A, Ng TB, Tso WW. 2002. Peptides 23(6): 1019-24



Lupinus pilosus L.
Fabaceae

Acı bakla

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Blue lupin / Berglupine, Bunte lupine / Lupin

Botanik özellikler: 50 cm yüksekliğinde, tüylü, tek yıllık otsu bir tür. Yapraklar parçalı, yaprakçıklar 25-35 × 6-9 mm, tüylü. Çiçekler mavi, 13-22 mm uzunluğunda. Meyve kırmızımsı - kahverengi, tüylü, 35-60 × 8-20 mm. Tohumlar 2-4 adet.

Yayılış: Güney Avrupa, Ortadoğu ülkeleri. Türkiye'de Marmara ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 500 m'ye kadar yükseklikte kumlu çayırlar, makilikler

Kullanılan kısım: Tohum

Hasat zamanı: Yaz

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli ve az çok nemli topraklarda yetişir. Soğuktan hoşlanmaz ancak dona dayanıklıdır. Tohumla üretilir.

İçerik: Alkaloitler

Tıbbi etki: Antidiyabetik, antimikrobiyal, diüretik, vermifüj

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (haşlama): 4-6 g / gün

Uyarılar: Doz aşımında zehirlenme görülür. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Tohumlar suda haşlandıktan sonra kabuğu soyularak yenir.



Kaynaklar:

El-Shazly A, Ateya AM, Wink M. 2001. Z Naturforsch C 56(1-2): 21-30



Lysimachia vulgaris L.
Primulaceae

Adi karga otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Yellow loosestrife / Gewöhnliche Gilbweiderich, Gewöhnlicher Felberich, Rispen-Gilbweiderich / Lysimaque commune, grande lysimaque

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğinde, sürünücü toprakaltı gövdeli, tüylü, çok yıllık otsu bir tür. Gövde dik, bazen dallanmış. Yapraklar 7-15 × 3-4 cm, çevrel dizilişli, yaprak sapları az çok yapışkan. Çiçekler, parlak sarı, 20 mm çapında, salgı tüylü ve gövdenin ucunda topluluklar halinde. Meyve az çok küremsi, 4 mm çapında.

Yayılış: Kuzey Afrika, Avrupa, Batı Asya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2150 m'ye kadar yükseklikte nemli çayırlar, akarsu kenarları

Yetiştirme koşulları: Güneşli veya az gölgeli, hafifçe asitli ve nemli toprakları tercih eder. Tohumla, çeliklemeyle veya köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Flavonoidler, saponinler, tanenler

Tıbbi etki: Antihemorajik, astrenjan, demülsen, ekspektoran, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (haşlama): 4-6 g / gün

Kaynaklar:

Chang HT, Kong WL, Tu PF. 2004. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 29(4): 295-8

Luczak S, Swiatek L, Daniewski M. 1989. Acta Pol Pharm 46(4): 381-5

Oiseth D, Nordal A. 1952. Pharm Acta Helv 27(12): 361-3

Rzadkowska-Bodalska H, Olechnowicz-Stepień W. 1975. Pol J Pharmacol Pharm 27(3): 345-8



Lythrum salicaria L.
Lythraceae

Tıbbi hevhulma

Aklar ot

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Purple loosestrife / Gewöhnlicher Blutweiderich / Salicaire commune

Botanik özellikler: 120 cm yüksekliğinde, çok yıllık, otsu bir tür. Gövde 4 köşeli, dallanmış, kanatlı ve tüylüdür. Yaprak 10-70 mm, sapsız, karşılıklı veya çevrel. Haziran - ağustos aylarında açan çiçekler 3-8 tanesi bir arada yaprakların koltuğunda kümeler halinde. Çiçekler 8-12 mm uzunluğunda, mor. Meyve kuru ve küremsi, 3-4 mm çapında zarımsı bir kapsula. Tohumlar çok sayıda, sarımsı, eliptik.

Yayılış: Kuzey Afrika, Avrasya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 100-2000 m'ler yükseklikte sulak alanlar, su kaynaklarının, akarsuların, su kanallarının çevresi

Yetiştirme koşulları: Güneşli veya az gölgeli, çok nemli yerlerden hoşlanır. Tohumla veya sonbaharda köklerle çoğaltılır. Çok küçük olan tohumlar ekildiklerinden sonra üzerleri örtülmez. Çimlenme 5-7 ay sürer.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Fitosteroller, fenolik maddeler (flavonoitler, tanenler), müsilaj, nişasta, pektin, reçineler.

Tıbbi etki: Antidiyareik, antiegzema, antihemoroidal, antimikrobiyal (özellikle sindirim sistemi enfeksiyonlarında), antinosiseptif, antioksidan, antitüssif, astrenjan, bronkodilatör, koagülan; genç dallar diş etlerini kuvvetlendirici, kanamalarını durdurucu. Tozu burun kanamalarını durdurucu.

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme, haşlama): 4-6 g / gün

Diğer kullanımları: Mayalandırılan yapraklar içki üretiminde, kozmetikte ise kızarıklık giderici olarak kullanılır. Arıcılıkta değerli bir bitkidir.

Kaynaklar:

Becker H, Scher JM, Speakman JB *et al.* 2005. Fitoterapia 76(6): 580-4

Bencsik T, Horváth G, Papp N *et al.* 2011. Nat Prod Commun 6(10): 1417-20

Manayi A, Khanavi M, Saiednia S *et al.* 2013 Daru 21(1): 61

Šutovská M, Capek P, Fraňová S *et al.* 2012. Int J Biol Macromol 51(5): 794-9

Tunalıer Z, Koşar M, Küpeli E *et al.* 2007. J Ethnopharmacol 110(3): 539-47



Malva neglecta Wallr.
Malvaceae

Küçük ebegümeci

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Tall mallow / Weg-Malve / Mauve à feuilles rondes, mauve commune

Botanik özellikler: 80 cm yüksekliğinde, tek yıllık otsu bir tür. Gövde dik veya yatık - dik, oya tüylü. Yaprakları uzun saplı, dairemsi, 2-3 cm çapında ve hafifçe 3-7 loplu, kenarları dişli ve az çok tüylü. Mayıs - eylül aylarında açılan çiçekleri pembe - beyaz, 8-14 mm uzunluğunda. Meyve kuru, olgunlukta yarım halka şeklinde her biri tek lokumlu parçalara ayrılır.

Yayılış: Kuzeybatı Afrika, Avrasya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar olan yükseklikte yol kenarları, boş alanlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli veya hafifçe gölgeli yerlerde iyi gelişir. Toprak bakımından seçici değildir. Tohumla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak, çiçek

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Müsilaj

Tıbbi etki: Antioksidan, emoliyen, laksatif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 5 g /gün

Uyarılar: Yüksek dozda pürgatif etki görülebilir.

Yemek olarak kullanımı: Genç yaprak ve meyveler salata, çorba ve sebze olarak değerlendirilir.

Diğer kullanımları: Kabukları soyulmuş kökler diş çıkarmayı kolaylaştırıcı olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Güder A, Korkmaz H. 2012. Iran J Pharm Res 11(3): 913-23

Mavi A, Terzi Z, Özgen U *et al.* 2004. Biol Pharm Bull 27(5): 702-5

Pakravan M, Abedinzadeh H, Safaeepur J. 2007. Pak J Biol Sci 10(15): 2603-5



Malva sylvestris L.

Malvaceae

Ebegümeci

Develik, Gömeç



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common mallow / Wilde Malve, Große Käsepappel / Mauve grande mauve sylvestre, mauve des bois

Botanik özellikler: 80 cm yüksekliğinde, 2 veya çok yıllık otsu bir tür. Gövde dik veya yatık - dik, tüylü. Yaprakları uzun saplı, daire şeklinde, 4 cm çapında ve 5-7 loplu, kenarları dişli ve az çok tüylü. Mayıs - eylül aylarında açılan çiçekleri gösterişli, 18-25 mm uzunluğunda, ucu hafifçe içeri girmiş, genellikle pembe - eflatun üzeri morumsu çizgili. Meyve kuru, olgunlukta yarım halka şeklinde her biri tek tohumlu kısmi meyvelere ayrılır.

Yayılış: Kuzey Afrika, Avrasya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 500 m'ye kadar olan yükseklikte tarlalar, açık alanlar, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Güneşli, süzek ve fakir topraklarda daha iyi gelişir. Toprak nemli olursa gövde yumuşak olur ve bağlamak gerekir. Nisan - mayıs aylarında veya sonbaharda ekilen tohumlarla kolayca çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçek, kök, yaprak (çiçek ve sapından kurtarılmış)

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak, çiçek), sonbahar (kök)

İçerik: Antosiyaninler, glikozitler, mineraller (özellikle çinko, potasyum), müsilaj (%6-20), pektin, tanenler, vitaminler (özellikle A, B_1, B_2, C)

Tıbbi etki: Sindirim ve solunum sistemi tahriş ve iltihaplarında koruyucu; abortif, ağız ve boğaz mukozasındaki tahrişi önleyici (gargara şeklinde), mukoza ile deri çıban ve yaralarının ağrılarını giderici (lapa şeklinde), antioksidan, antienflamatuvar, antikanser, antiülserojenik, demülsen, emolyen, laksatif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (soğuk demleme): 5 g /gün

Uyarılar: Yüksek dozda pürgatif etki görülebilir.

Yemek olarak kullanımı: Genç yaprak ve meyveler salata, çorba ve sebze olarak değerlendirilir.

Diğer kullanımları: Kabukları soyulmuş kökler diş çıkarmayı kolaylaştırıcı olarak kullanılır.

Kaynaklar:

DellaGreca M, Cutillo F, D'Abrosca B *et al.* 2009. Nat Prod Commun 4(7): 893-6

Gasparetto JC, Martins CA, Hayashi SS *et al.* 2012. J Pharm Pharmacol 64(2): 172-89

Romojaro A, Botella MA, Obón C *et al.* 2013. Int J Food Sci Nutr [Epub ahead of print]

Samavati V, Manoochehrizade A. 2013. Int J Biol Macromol 60:427-36



Mangifera indica L.
Anacardiaceae

Mango

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Mango / Mango / Manguier

Botanik özellikler: 40 m yüksekliğinde, yaprak dökmeyen bir ağaç. Dallar genellikle az çok sarkık. Yapraklar saplı (10 cm), almaşık dizilişli, 12-40 × 10 cm. Çiçekler beyaz, pembe veya kırmızımsı, 10-50 uzunluğunda dallanmış topluluklar halinde. Meyve eriksi, 5-30 cm uzunluğunda, olgunlukta yeşil, sarı veya kırmızı, kalın kabuklu; etli kısım parlak sarı - turuncu. Tohum açık kahverengi ve tek.

Yayılış: Güney ve Güneydoğu Asya. Tropik bölgelerde yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Çok yüksek olmayan nemli ormanlar.

Yetiştirme koşulları: Sıcaklık isteği genişse de genellikle 25°C'de iyi gelişir, -4°C'ye kadar dayanabilir ancak soğuk yerleri sevmez. Nemli yerleri tercih ederse de çiçekliyken yağış alması meyve verimini etkiler. Tohumla çoğaltılmada elde edilen meyveler reçinemsi bir tat verdiği ve lifli olabildiği için genellikle aşılamayla çoğaltma tercih edilir. .

Kullanılan kısım: Yaprak, meyve

İçerik: Glikozitler, polifenoller, proteinler, şekerler (%10-20), terpenik maddeler, vitaminler (özellikle A, B, C)

Hasat zamanı: Yaz

Tıbbi etki: Analjezik, antiaterojenik, antiartritik, antidiyabetik (yaprak), antienflamatuvar, antihiperlipidemik, antioksidan, hepatoprotektif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g /gün

Yemek olarak kullanımı: Meyveleri yenir. Tohumlarından un elde edilir.

Diğer kullanımları: Odunundan ahşap yer kaplaması ve çeşitli eşya yapımında yararlanılır.



Kaynaklar:

Aderibigbe AO, Emudianughe TS, Lawal BA. 1999. Phytother Res 13(6): 504-7

Hiraganahalli BD, Chinampudur VC, Dethe S *et al.* 2012. Pharmacogn Mag 8(30): 116-23

Muruganandan S, Srinivasan K, Gupta S *et al.* 2005. J Ethnopharmacol 97(3): 497-501

Ojewole JA. 2005. Methods Find Exp Clin Pharmacol 27(8): 547-54



Marrubium vulgare L.
Lamiaceae

Bozotu

Köpek otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: White horehound / Helfkraut, Gemeiner Andorn, Gewöhnliche Andorn, Weißer Andorn, Weißer Dorant / Marrube blanc, marrube Commun

Botanik özellikler: 60 cm yüksekliğinde, hafifçe kokulu, çok yıllık, yünümsü tüylü, otsu bir tür. Gövde dik, tabanda odunlu ve dallanmış. Yapraklar 1.5-5 cm uzunluğunda, kenarları dişli, uzun saplı. Çiçekler beyaz, 5-8 mm uzunluğunda.

Yayılış: Kuzey Afrika, Avrasya. Türkiye'de Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgeleri dışında yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 1400 m'ye kadar yükseklikte yol kenarları, kireçli yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerler, kumlu ve süzek, bazik toprakları tercih eder. İlkbaharda köklerin ayrılması veya ekilen tohumlarla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak, çiçekli gövde

Hasat zamanı: İlkbahar sonu

İçerik: Acı maddeler, aromatik yağ, müsilajlar, reçineler, tanenler, vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Antidiyabetik, antikanser, antimikrobiyal, antispazmotik, antiülser, diüretik, diyaforetik, ekspektoran, karminatif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 10-15 g / gün

Uyarılar: Yüksek dozda kalpte ritm bozukluklarına ve ishale neden olabilir. Sindirim sisteminde ülser olanlar, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Sivrisinek ve salyangozla mücadelede faydalanılır. Bazı yöresel biraların üretiminde kullanılır. Süsleyici olarak yetiştirilir.

Kaynaklar:

Boudjelal A, Henchiri C, Siracusa L *et al.* 2012. Fitoterapia 83(2): 286-92

Meyre-Silva C, Cechinel-Filho V. 2010. Curr Pharm Des 16(31): 3503-18

Paula de Oliveira A, Santin JR, Lemos M *et al.* 2011. J Pharm Pharmacol 63(9): 1230-7

Salama MM, Taher EE, El-Bahy MM. 2012. Rev Inst Med Trop Sao Paulo 54(5): 281-6

Zarai Z, Kadri A, Ben Chobba I *et al.*2011. Lipids Health Dis 10: 161

Meyre-Silva C, Yunes RA, Schlemper V *et al.* 2005. Farmaco 60(4): 321-6



Matricaria chamomilla L.

Asteraceae

Mayıs papatyası

Alman papatyası



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: German chamomile, Hungarian chamomilla, myweed, wild chamomile / Echte Kamille, Mutterkamille / Camomille, camomille sauvage, camomille vraie, matricaire camomille, matricaire tronquée

Botanik özellikler: 35 cm yüksekliğinde, çıplak, tek yıllık otsu bir tür. Gövde dik ve dallanmış. Yapraklar 5-7 cm uzunluğunda, ipliksi parçalı. Mart - mayıs aylarında açan çiçekli durum 10-15 mm çapında, 3-10 cm uzunluğundaki sapın ucunda, çiçek tablası konik, içi boş, tüpsü çiçekler çok sayıda, sarı, genellikle 1.5 mm, dilsi çiçekler 12-20 adet, 4-8 × 1.5-3 mm, beyaz. Meyve 0.75-1 mm, kahverengi.

Yayılış: Güney ve Doğu Avrupa, Batı Asya. Kuzey Afrika, Avustralya ve ABD'de doğallaşmış. Özellikle Arjantin, Mısır, Bulgaristan, Macaristan, İspanya, Çek Cumhuriyeti ve Almanya'da yetiştirilir. Türkiye'de Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgeleri dışında yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 900 m'ye kadar yükseklikte yol kenarları, ekili veya terk edilmiş alanlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, hafif kumlu, süzek toprakları sever. Dona dayanıklıdır. Yazın ekilen tohumla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçek, aromatik yağ

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Aromatik yağ, müsilaj, fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler, kumarinler, tanenler), karbonhidratlar, terpenoitler, yağ asitleri

Tıbbi etki: Analjezik, anksiyolitik, antidiyareik, antienflamatuvar (sindirim sistemi), antialerjik, antiflojistik, antihemoroidal (haricen), antimikrobiyal, antipeptik, antispazmotik (sindirim sistemi), antiülser, antiviral, dijestif, diüretik, emmenagog, hipnotik (zayıf), karminatif, kolagog, koleretik, muskulotropik, sedatif, sikatrizan, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 6-24 g / gün; 6 g / gün (3-12 yaş arası)

Tentür: 45-60 ml / gün

Buğu: 6 g / 1 lt sıcak su

Banyo: 50 g / 10 lt sıcak su

Uyarılar: Antikoagülan alanlar, papatyagillere alerjisi olanlar ve 3 yaş altı çocuklarda kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük ve büyük baş hayvan hastalıklarında kullanılır.

Diğer kullanımları: Sarı saç rengini açmak için sulu çözeltileri kullanılır.

Kaynaklar:

Achterrath-Tuckermann U *et al.* 1980. Planta Med 39(1): 38-50

Carle R, Isaac O. 1987. Z Phytotherapie 8: 67-77

Isaac O. 1980. Dtsh Apoth Ztg 120: 567-70

Merfort I, Heilmann U, Hagedorn-Leweke U *et al.* 1994. Pharmazie 49(7): 509-11

Viola H *et al.* Planta Med 61 (3): 213-6



Medicago sativa L.
Fabaceae

Kaba yonca

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Luzerne, alfa-alfa / Luzerne / Alfa-alfa, Luzerne cultivée

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğinde, kazık köklü, çıplak, çok yıllık bir tür. Gövde çok dallanmış, çalımsı görünümde. Yapraklar 3 cm uzunluğunda ve kenarları dişli 3 yaprakçıktan oluşmuş. Çiçekler mavi - mor, 6-12 mm uzunluğunda, yaprakların tabanından çıkan sapın ucunda 8-30 tanesi bir arada. Meyve spiral şekilde kıvrık, tüylü bazen çıplak. Tohum 1.5-2.5 mm çapında, köşeli, sarı veya kahverengi, 10-20 tane.

Yayılış: Güney Avrupa, Batı Asya. Türkiye'de yaygın. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 2500 m'ye kadar yükseklikte yol kenarları, çayırlar, kum tepeleri, tarlalar, taşlı yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, kalkerli toprakları sever. Kuraklığa dayanıklıdır. İlkbahar sonunda ekilen tohumlarla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak, tohum

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), yaz sonu (tohum)

İçerik: Alkaloitler, amino asitler, fitoöstrojenler, kumarinler, mineraller (özellikle bakır, çinko, demir, fosfor, kalsiyum, magnezyum, mangan, silisyum), saponin, vitaminler (özellikle A, B, C, D, E, K)

Tıbbi etki: Antifungal, antihemorajik, antihiperglisemik, antikoagülan, diüretik, hipolipidemik

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 15-30 g / gün

Tıbbi çay (demleme, haşlama): 15-90 g /gün

Tentür (1:2; 1:3; %25): 4.5-15 ml / gün

Uyarılar: Hormon ilaçları, antikoagülan, antihiperlipidemik, antidiyabetik ilaçlar kullananlar ile anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Yapraklar salata veya pişirildikten sonra sebze olarak değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Hayvan yemi olarak kullanılır, süt verimini arttırır.

Diğer kullanımları: Yaprakları klorofil eldesinde kullanılır. Tohumlar sarı boyar madde taşır.

Kaynaklar:

Gatouillat G, Magid AA, Bertin E *et al.* 2014. Nutr Cancer 66(3): 483-91

Gaweł E. 2012. Acta Sci Pol Technol Aliment 11(3): 303-10

Huhman DV, Sumner LW. 2002. Phytochemistry 59(3): 347-60

Sadowska B, Budzyńska A, Więckowska-Szakiel M *et al.* 2014. J Med Microbiol [baskıda]

Timbekova AE, Isaev MI, Abubakirov NK.1996. Adv Exp Med Biol 405: 171-82

Yu CH, Liang DL, Guo JN *et al.* 2011. Zhong Yao Cai 34(11): 1709-11



Melissa officinalis L.
Lamiaceae

Melisa

Oğul otu, Acem otu

İngilizce / Almanca adlar:
Balm, common balm, bee balm, lemon balm, melissa, sweet balm / Melisse, Melissenkrout, Zitronenkraut, Zitronenmelisse

Botanik özellikler: 80 cm yüksekliğinde, limonumsu kokulu, çok yıllık otsu bir tür. Gövde dört köşeli, dallanmış ve yoğun salgı ve kısa örtü tüyleriyle kaplı. Yapraklar karşılıklı çapraz, gövdenin alt kısmında uzun saplı, 18-95 × 13-75 mm, oval, üst yüz parlak alt yüz açık yeşil, tabanı trunkat, kenarları krenat, üstte daha küçük ve kısa saplı (0.2-3.5 cm). Haziran - eylül aylarında açılan, beyaz veya soluk pembe - eflatun çiçekler 9-14 mm, yaprakların koltuğunda, 4-12 tanesi bir arada.

Yayılış: Doğu Akdeniz, Batı Asya. Türkiye'de genellikle Marmara ve Karadeniz bölgeleri. Özellikle Bulgaristan, Romanya ve İspanya'da yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1800 m'ye kadar yükseklikte orman açıklıkları, akarsu yakınları, kayalık yamaçlar, boş alanlar ve yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Güneşi sevdiğinden güneye bakan yerlerde iyi gelişir. Ancak yazları sıcak geçen yerlerde öğle saatlerinde gölge ister. Yaşlı bitkiler kuraklığa dayanıklıysa da genç bitkilerin susuz kalmamasına dikkat edilmelidir. Çok sudan hoşlanmaz. İlkbahar ve yaz ortasında yeşil gübre verilmesi uygundur. Dona dayanıklıdır. Balkon, veranda ve avlularda geniş saksılarda yetiştirilebilir. Ancak saksıda yetiştirilenler ısının 0°C'nin altına düşmesi halinde içeri alınır. Saksılar serin bir yerde ve karanlıkta bekletilir, ilkbahar başında sulanmaya başlanarak canlanmaları sağlanır ve ilkbahar sonuna doğru açık alana çıkarılır. İlkbaharda veya sonbahar başında köklerin ayrılmasıyla ve ilkbaharda ekilen tohumla üretilir. Tohumdan yetiştirilecek olursa çimlenme içeride bir-iki hafta, dışarıda bir ay kadardır. Tohumlar kumlu bir toprağa ekilmeli ve çok sulanmaktan kaçınılmalıdır. Genç fidelere çok su vermemek gerekir, mantar hastalığına hassastırlar.

Toprak seviyesinden yapılacak budama hem bitkinin şeklinin korunması hem de ertesi ilkbaharda sağlıklı sürgünlerin gelişmesi anlamına gelir. Koşulların uygun olması halinde hızla yayılabilir; bu durumda köklerin çıkarılarak yayılmanın kontrol altına alınması gerekebilir.

Kullanılan kısım: Yaprak (taze veya kurutulmuş) ve aromatik yağ

Hasat zamanı: İlkbahar, yaz

İçerik: Acı glikozitler, aromatik yağlar, fenolik maddeler (fenolik asitler, fenilpropanoitler, flavonoitler, polifenoller, tanenler), terpenoitler

Tıbbi etki: Antisefalajik, anksiyolitik, antiasmatik, antibakteriyel, antidepresan, antidismenoreik, antiemetik, antimikrobiyal, antiodontaljik, antispazmotik, antiviral (topikal), diaforetik, dijestif, karminatif, sedatif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 6-8 g / gün

Ekstre (1:1): 2-4 ml / gün (haricen)

Tentür (%45): 3 × 2-6 ml / gün

Uyarılar: Tiroit ilaçları kullananlar ile anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genellikle taze veya hafifçe pişirilen (pişirme, kokusunun kaybolmasına neden olur) yaprak ve meyveler salatalarda, balık yemeklerinde, soslarda kullanılır. Yapraklar taze olarak, kurutulduktan sonra veya dondurularak saklanabilir.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı hayvanların hastalıklarında kullanılır.

Diğer kullanımları: İçecek yapımında ve parfümeride kullanılır. Oğul vermiş arıları kovana çekmek için faydalanılır.



Kaynaklar:

Foster S. 1995. Quart Rev Nat Med 3(2): 3-5

Koytchev R, Alken RG, Dundarov S. 1999. Phytomedicine 6(4): 225-30

Larrondo JV, Agut M, 1995. Microbios 82(332): 171-2

Mulkens A. 1987. Acta Helvetiae 62(1): 19-22

Wobling R, Leonhardt K. 1994. Phytomedicine 1(1): 25-31



Mentha aquatica L.
Lamiaceae

Su nanesi

Dere nanesi, Su yarpuzu

İngilizce / Almanca adlar: Marsh mint, water mint / Wasserminze

Botanik özellikler: 80 cm yüksekliğinde, kırmızımsı, az çok tüylü, çok yıllık, kuvvetli kokulu, otsu bir tür. Gövde çıplak veya tüylü, çok dallanmış. Yapraklar 9-14 mm uzunluğunda saplı, ovat, 30-90 × 15-40 mm. Ağustos - ekim aylarında açan çiçekler eflatun, 5-7 mm uzunluğunda, 4 cm çapında küremsi topluluklar halinde.

Yayılış: Kuzey Afrika, Avrupa, Kuzey Amerika. Türkiye'de genellikle Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 1300 m'ye kadar yükseklikte su kenarları veya içi, nemli yamaçlar, sulak alanlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, süzek ve nemli toprakları sever. Dona dayanıklıdır. Çok nemli ve süzek topraklarda kolayca yayılır. İlkbahar veya sonbaharda ekilen tohumlarla veya toprakaltı kısımlarının ayrılmasıyla üretilir.

Kullanılan kısım: Yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Aromatik yağlar, tanenler

Tıbbi etki: Antispazmotik, astrenjan, karminatif, kolagog



Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Uyarılar: Doz aşımında kusma görülebilir.

Yemek olarak kullanımı: Taze yaprakları salatalara koku vermek için kullanılır

Kaynaklar:

Conforti F, Sosa S, Marrelli M *et al.* 2008. J Ethnopharmacol 116(1): 144-51

Dorman HJ, Koşar M, Kahlos K *et al.* 2003. J Agric Food Chem. 51(16): 4563-9

López V, Martín S, Gómez-Serranillos MP *et al.*2010. Phytother Res 24(6): 869-74

Mimica-Dukić N, Bozin B, Soković M *et al.* 2003. Planta Med 69(5):413-9



Mentha longifolia (L.) Hudson
Lamiaceae

Tüylü nane

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Horse mint, long-leaved mint / Rossminze / Menthe à feuilles longues, menthe sylvestre

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğinde, çok yıllık otsu bir tür. Yapraklar grimsi, sık tüylü, 5-9 × 1.8-3.2 cm, genellikle sapsız, testere dişli. Haziran - ağustos aylarında açılan eflatun veya beyaz. çiçekler gövde uçlarında genellikle dallanmış topluluklar oluşturmuş.

Yayılış: Avrupa ve Batı Asya. Türkiye'de genellikle Marmara ve Karadeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 600-2300 m yükseklikte nemli yerler, akarsu kenarları, sulak alanlar

Yetiştirme koşulları: Dona dayanıklıdır. Güneşli yerleri sever. Çok nemli ve geçirgen topraklarda kolayca yayılır. İlkbahar veya sonbaharda ekilen tohum veya toprakaltı kısımlarının ayrılmasıyla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Aromatik yağ, tanenler

Tıbbi etki: Dijestif, karminatif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün



Yemek olarak kullanımı: Taze yaprakları salatalara koku vermek için kullanılır.

Kaynaklar:

Güllüce M, Orhan F, Yanmis D *et al.* 2013. Toxicol Ind Health [Epub ahead of print]

Hussain AI, Anwar F, Nigam PS *et al.* 2010. J Sci Food Agric 90(11): 1827-36

Karimian P, Kavoosi G, Amirghofran Z. 2013. J Immunotoxicol 10(4): 393-400

Khani A, Asghari J. 2012. J Insect Sci 12: 73

Segev D, Nitzan N, Chaimovitsh D *et al.* 2012. Chem Biodivers 9(3): 577-88



Mentha suaveolens Ehrh.
Lamiaceae

Yarpuz

Anuk

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Apple mint, round - leaved mint / Rundblättrige Minze / Menthe odorante, menthe à feuilles rondes, baume sauvage

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğinde, çok yıllık otsu bir tür. Gövde seyrek veya sık tüylü. Yapraklar 30-45 × 20 × 40 mm, az çok yuvarlak, grimsi sık tüylü ve elma kokulu. Çiçekler beyaz veya pembemsi.

Yayılış: Kuzey Afrika, Avrasya. Yetiştirilir. Türkiye'de genellikle Marmara, Ege ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 400 m'ye kadar yükseklikte nemli yerler, yazın kuruyan dere ve akarsu kenarları

Kullanılan kısım: Yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri ve nemli toprakları sever. Kolaylıkla yayılır. Tohum veya köklerin ayrılmasıyla çoğaltılabilir. Tohumlar 15-20 günde çimlenir.

İçerik: Aromatik yağ (%0.14)

Tıbbi etki: Analjezik, antienflamatuvar, antifungal, antioksidan, hepatoprotektif

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 3-9 g / gün

Tıbbi çay (demleme): 4.5-9 g / gün

Uyarılar: Aromatik yağı dahilen ve haricen kullanılmamalıdır; küçük çocuklarda alerji yapabilir.

Yemek olarak kullanımı: Taze yaprakları salatalara koku vermek için kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Genellikle sindirim sorunlarında kullanılır.

Kaynaklar:

El-Kashoury el-SA, El-Askary HI, Kandil ZA *et al.* 2012. Z Naturforsch C 67(11-12): 571-9

El-Kashoury el-SA, El-Askary HI, Kandil ZA *et al.* 2014. Pharm Biol 52(6): 688-97

Moreno L, Bello R, Primo-Yúfera E *et al.* 2002. Phytother Res Suppl 1: S10-3

Oumzil H, Ghoulami S, Rhajaoui M *et al.* Phytother Res 16(8): 727-31

Sutour S, Bradesi P, Casanova J *et al.* 2010. Chem Biodivers 7(4): 1002-8



Mespilus germanica L.
Rosaceae

Muşmula

Döngel

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Medlar / Echte Mispel, Mispel / Mêlier, mes, néflier, néflier commun, néflier d'Allemagne

Botanik özellikler: 7 m yüksekliğinde, yaprak döken bir ağaç. Gövde dik, dallar yatay ve genellikle uzun dikenli. Yapraklar sapsız, koyu yeşil, yumurtamsı, 15 × 5 cm, tüylü, derimsi. Mayıs sonunda açan çiçekler beyaz, sapsız, 3-6 cm çapında. Meyve küremsi, 3-8 cm çapında, açık kahverengi. Tohum 5 adet.

Yayılış: Güneydoğu Avrupa, Batı Asya. Türkiye'de genellikle Marmara ve Karadeniz bölgeleri. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1700 m'ye kadar yükseklikte orman açıklıkları, kayalık yamaçlar, maki araları

Kullanılan kısım: Meyve, tohum

Hasat zamanı: Yaz sonu

Yetiştirme koşulları: Rüzgardan korunan yerleri, derin ve az çok nemli toprakları sever, kuraklıktan hoşlanmaz. Ilıman iklimlerde iyi gelişir. Yavaş büyür. Tohum veya aşılamayla çoğaltılır.

İçerik: Organik asitler, şekerler, tanenler

Tıbbi etki: Antidiyareik (meyve), diüretik (tohum)



Kullanım şekli ve dozu:

Meyve: 50-200 g / gün

Tohum: Tıbbi çay (demleme): 10 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Meyveler taze olarak yenir veya tatlı yapımında değerlendirilir.

Kaynaklar:

Rop O, Sochor J, Jurikova T *et al.* 2010. Molecules 16(1): 74-91



Mirabilis jalapa L.

Nyctaginaceae

Akşam sefası

Gece sefası



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Four o'clock flower, marvel of Peru / Wunderblume / Belle-de-nuit, merveille du Pérou

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğinde, çok yıllık, yumsu köklü, çalımsı bir tür. Gövde yayık ve dallanmış. Yazın akşamüstü açan ve gece boyunca açık kalan çiçekleri çeşitli renklerde ve kokulu.

Yayılış: Anavatanı Meksika. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1000 m'ye kadar yükseklikte yol kenarları, orman açıklıkları

Kullanılan kısım: Kök, yaprak, çiçek, tohum

Hasat zamanı: Yaz (yaprak, çiçek), sonbahar (kök, tohum)

Yetiştirme koşulları: Sıcak ve çok yağış almayan tropik iklimlerde, derin topraklarda iyi gelişir. Dona hassastır. Tohumdan veya toprakaltı kısımlarının ayrılmasıyla çoğaltılır.

İçerik: Ksantinler, yağ asidi

Tıbbi etki: Analjezik, antienflamatuvar, antinosiseptif, antiviral (yaprak, çiçek, tohum), pürgatif, vermifüj (kök)

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Uyarılar: Tohumları zehirlidir.

Yemek olarak kullanımı: Yaprakları pişirilip yenir. Çiçekleri besinleri renklendirmek amacıyla kullanılır.

Diğer kullanımları: Süsleyici olarak yetiştirilen çeşitleri vardır.

Kaynaklar:

Aoki K, Cortés AR, Ramírez MC *et al.* 2008. J Ethnopharmacol 116(1): 96-101

Kusamba C, Byamana K, Mbuyi WM *et al.* J Ethnopharmacol 35(2): 197-9

Nath LR, Manjunath KP, Savadi RV *et al.* 2010. J Basic Clin Pharm 1(2): 93-6

Singh M, Kumar V, Singh I *et al.* 2010. Pharmacognosy Res 2(6): 364-7

Walker CI, Trevisan G, Rossato MF *et al.* 2013. J Ethnopharmacol 149(3): 685-93

Wei Y, Yang XS, Hao XJ. 2003. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 28(12): 1151-2

Zhou JY, Zhou SW, Zeng SY *et al.* 2012. Evid Based Complement Alternat Med 2012: 257374



Momordica charantia L.
Cucurbitaceae

Kudret narı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Balsam apple, balsam pear, bitter gourd, bitter melon, cerasee, karella / Balsamgurken / Margose, pomme de merveille, poire balsamique, concombre africain, concombre amer, courge amère, melon amer

Botanik özellikler: 2-4 m uzunluğunda, tek yıllık, tırmanıcı bir tür. Gövde 5 köşeli, oluklu, tüylü. Yapraklar uzun saplı, az çok yuvarlak - kalp şeklinde, 5-17 cm çapında ve 5-9 loplu, tabanda basit sülüklü. Mart - mayıs ayında açılan çiçekler, uzun saplı (5-10 cm), sarı, sabahları hafifçe kokulu. Meyve gençken koyu yeşil, olgunlukta koyu sarı - turuncu, etli, 10-25 × 3-5 cm, sarkık, her iki uca doğru daralmış, üzeri yuvarlak ve uzun, düzensiz siğilli. Tohumlar çok sayıda, açık kahverengi, parlak kırmızı etli bir örtü ile sarılmış.

Yayılış: Güneydoğu Asya. ABD'de doğallaşmış. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Tropik bölgeler

Yetiştirme koşulları: Sıcak yerleri, gübreli toprakları sever, dona dayanıksızdır. İlkbaharda ekilen tohumlardan kolayca çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak, meyve, tohum, sabit yağ

Hasat zamanı: Yıl boyunca

İçerik: Alkaloitler, mineraller (özellikle bakır, çinko, demir, fosfor, kalsiyum, magnezyum, potasyum, sodyum), karbonhidratlar, proteinler, reçine, sabit yağlar, vitaminler (özellikle B_1, B_2, C)

Tıbbi etki: Antidermatosik-sikatrizan (tohum, yaprak), antidiyabetik (ham meyve), antimigren (yaprak), antiülserojenik (olgun meyve), galaktagog (yaprak), kontraseptif (tohum), purgatif (meyve özü), vermifüj (meyve), vulnenar (olgun meyve özü, tohum yağı)

Kullanım şekli ve dozu:

Meyve özü: 10-15 ml / gün; kuru: 2-15 g / gün

Uyarılar: Bir aydan uzun süre kullanılması önerilmez. Kan şekerinde düşmeye ve bazı enzimlerin etkinliğinde artışa neden olabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Meyveler Güneydoğu Asya mutfağında sebze olarak değerlendirilir.

Diğer kullanımları: Süs bitkisi olarak kullanılır.





Kaynaklar:

Alam S, Asad M, Asdaq SM *et al.* 2009. J Ethnopharmacol 123 (3): 464-9
Dengiz GO Gürsan N. 2005. Turk J Gastroenter 16 (2): 85-8
Yeşilada E, Gürbüz İ, Shibata H *et al.* 1999. J Ethnopharmacol 66 (3): 289-93



Morus alba L.
Moraceae

Beyaz dut

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: White mulberry / Weisse Maulbeere / Mûrier blanc

Botanik özellikler: 10 m yüksekliğinde, yaprak döken bir ağaç. Gövde ince ve dallar çıplak. Yapraklar 6-18 × 5-13 cm, parlak koyu yeşil, üst yüzü çıplak, alt yüzü tüylü, tam veya loplu, sivri dişli, belirgin damarlı. Saplarla eş uzunlukta (1-2 cm) olan meyveli topluluklar beyaz, pembe veya mor.

Yayılış: Çin. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Yol ve orman kenarları, yerleşim yerleri

Yetiştirme koşulları: Güneşli, sert rüzgarlardan korumalı yerlerde, zengin ve süzek topraklarda iyi gelişir. Az çok gölge ve kuraklığa, hafifçe asitli, tuzlu topraklara ve soğuğa dayanıklıdır. Sürgünlerin köklendirilmesiyle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kök ve gövde kabuğu, meyve, yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar sonu (meyve), yaz sonu (yaprak)

İçerik: Alkaloitler, fenolik maddeler (flavonoitler, flavonoller, proantosiyanidinler), şekerler, vitaminler (A, B_1, B_2, C)

Tıbbi etki: Antienflamatuvar (özellikle solunum sistemi), antioksidan, antipiretik, antiproliferatif (yaprak), antiradikal, diüretik, antiülser, bellek güçlendirici, ekspektoran, hipoglisemik, hipolipidemik, immunostimülan, laksatif, tonik (meyve)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme - %5): 5-10 g / gün

Uyarılar: Meyveleri diyabetlilerce kullanılmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Meyveleri taze veya kurutulduktan (dut kurusu) sonra yenir. Reçel, pekmez, sirke, dondurma, ezme ve alkollü içecek yapımında kullanılır.

Diğer kullanımları: Yaprakları ipek böceğinin beslenmesinde, gıda takviyesi olarak ve kozmetikte yaşlanma belirtilerini azaltmak için kullanılır. Odunundan kağıt ve müzik aletleri yapımında faydalanılır. Biyoyakıt eldesi için yetiştirilir. Ağacı süsleyici olarak kullanılan çeşitleri vardır.

Kaynaklar:

Ahmad A, Gupta G, Afzal M *et al.* 2013. Life Sci 92(3): 202-10

Deepa M, Sureshkumar T, Satheeshkumar PK *et al.* 2013. Nutr Cancer 65(2): 305-10

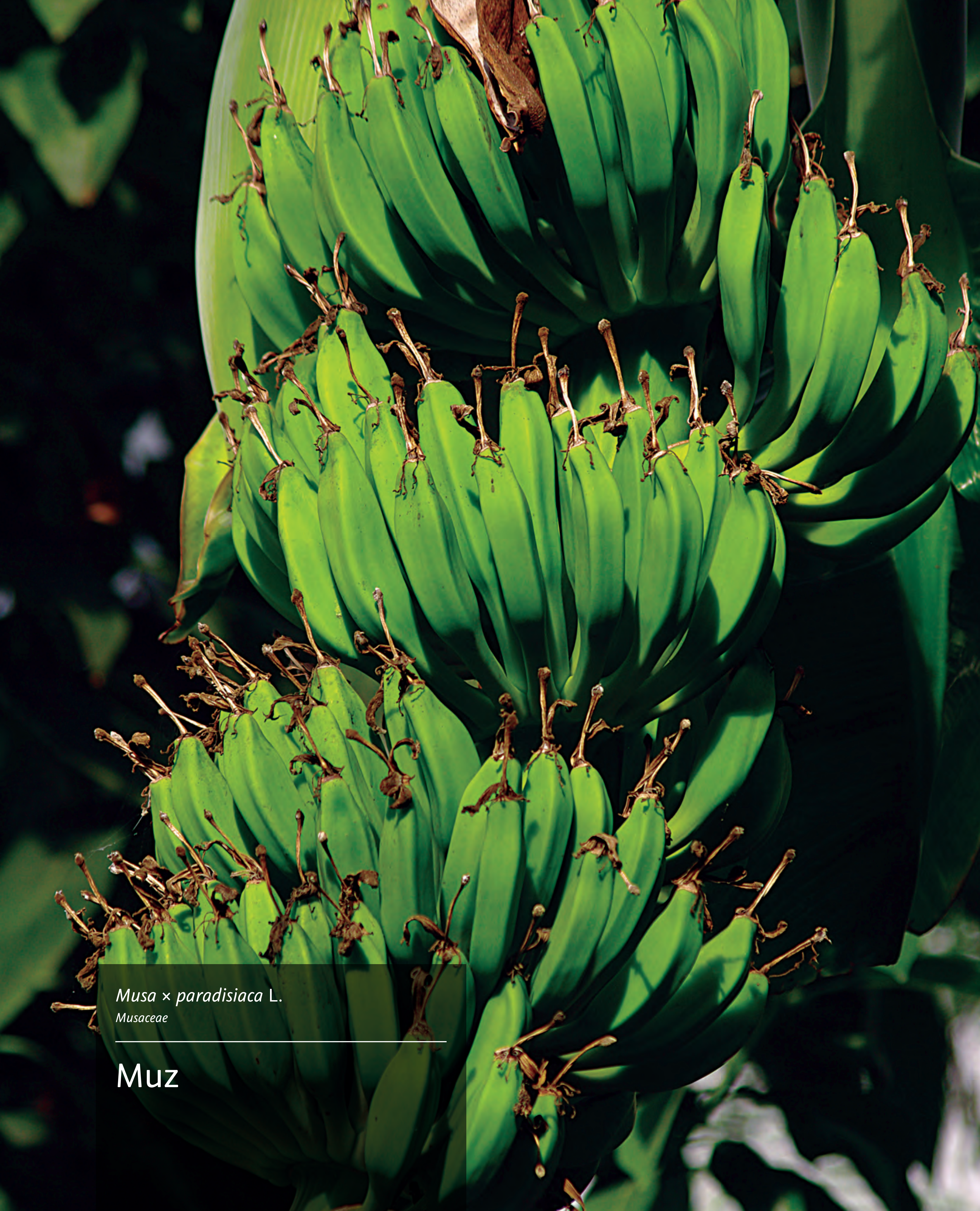
Khan MA, Rahman AA, Islam S *et al.* 2013. BMC Res Notes 6:24

Kim SB, Chang BY, Jo YH *et al.* 2013. J Ethnopharmacol 145(1): 393-6

Kim HG, Oh MS.2013. Br J Nutr 110(1): 86-94

Tao XY, Zhang DW, Chen RD *et al.* 2012. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 37(24): 3738-42

Yang Y, Wang HQ, Chen RY *et al.* 2010. Yao Xue Xue Bao 45(1): 77-81



Musa × paradisiaca L.
Musaceae

Muz

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Banana / Banane / Banane plantain

Botanik özellikler: 8 m yüksekliğinde, çok yıllık, otsu bir tür. Her yıl gelişen 'yalancı gövde', yaprak kınlarından oluşmuş. Yaprak basit, 4 × 1 m, yeşil, orta damar etli yan damarlar belirgin, zamanla ve rüzgarın etkisiyle yırtılır. Çiçek topluluğu sarkık, ekseni kalın; erkek ve dişi çiçekler kırmızı - mor büyük ve az çok etli yaprakçıklarla çevrelenmiş, verimsiz çiçekler topluluğun tabanında. Meyve etli, 10-30 cm × 4-5 cm, 100-180 tanesi 10'arlı halkalar şeklinde etli bir eksen üzerinde dizili.

Yayılış: Güneydoğu Asya. Tropik ve subtropik ülkelerde seralarda yetiştirilen çeşitleri vardır.

Doğal yetişme ortamı: Tropik bölgeler

Yetiştirme koşulları: Alçak tropik bölgelerde, derin süzek topraklarda yetiştirilir. Toprakaltı kısımları ve kök sürgünleriyle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Meyve, çiçek

Hasat zamanı: Olgunlaşmaya yakın

İçerik: Aromatik yağ, mineraller (özellikle bakır, çinko, fosfor, kalsiyum, magnezyum, potasyum, sodyum), pektin, protein, şekerler (%18), vitaminler (özellikle B_1, B_2, B_3, C)

Tıbbi etki: Antihiperkolesterolemik, antihipertansif, sedatif

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Uyarılar: Günde 3-4 adetten fazla yenmesi kabızlığa neden olabilir. Diyabetlilerin yemesi önerilmez

Yemek olarak kullanımı: Meyveler taze olarak yenir. Çiçekler ve etrafındaki az çok etli yaprakçıklar -Güneydoğu Asya mutfağında olduğu gibi- taze veya pişirildikten sonra sebze olarak değerlendirilir. İçki hazırlanmasında kullanılır.



Kaynaklar:

Alvarez-Acosta T, León C, Acosta-González S *et al.* 2009. J Am Coll Nutr 28(2): 169-76

Carlos-Amaya F, Osorio-Diaz P, Agama-Acevedo E *et al.* 2011. J Agric Food Chem 59(4): 1376-82

Karuppiah P, Mustaffa M, Fredimoses M. 2013. Asian Pac J Trop Biomed 3(9): 737-42

Vijayakumar S, Presannakumar G, Vijayalakshmi NR. 2008. Fitoterapia 79(4): 279-82



Myrtus communis L.
Myrtaceae

Mersin

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Myrtle / Brautmyrte, Gemeine Myrte, Myrte / Herbe du lagui, Myrte commun

Botanik özellikler: 3 m yüksekliğinde, yaprak dökmeyen bir çalı. Gövde gençken tüylü, kırmızımsı, hoş kokulu, zamanla grimsi ve odunsu. Yapraklar basit, derimsi, karşılıklı veya çevrel, 1-3 cm uzunluğunda ve sivri uçlu, hoş kokulu. Mayıs - temmuz aylarında açan çiçekler, hoş kokulu, yaklaşık 3 cm çapında, saplı, beyaz, yaprakların koltuğunda tek. Meyve etli, küremsi, 1 cm çapında, çok koyu mor (nadiren beyaz), küçük ve sert çok tohumlu.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri. Türkiye'de genellikle Marmara, Karadeniz, Ege ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 800 m'ye kadar yükseklikte kurak, taşlık yamaçlar, makilik yerler

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli ve rüzgardan korumalı yerlerde yetiştirilir. Soğuktan çok fazla etkilenmez (-10°C'de canlılığını korur) ancak nemden hoşlanmaz. Kışın sulanması gerekmez. Tohum veya daldırma yöntemiyle çoğaltılır. Tohumların çimlenmeleri en az 1-2 ayda olur. Daldırmada yazın alınan çiçeksiz dallar kullanılır. İç mekanda da yetiştirilebilir.

Kullanılan kısım: Çiçek, meyve, yaprak, aromatik yağ

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), sonbahar (meyve)

İçerik: Acı maddeler, aromatik yağlar, organik asitler, tanenler, vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Antidiyareik (meyve ve yaprak), antihiperglisemik, antiseptik (özellikle solunum ve ürogenital sistemde), aperitif, astrenjan, ekspektoran, koagülan, sikatrizan (haricen)

Kullanım şekli ve dozu:

Toz (yaprak veya meyve): 3-5 g / gün
Tıbbi çay (demleme): 6-8 g / gün (dahilen ve haricen)
Aromatik yağ: 10 damla / gün

Uyarılar: Özellikle diyabette kullanılan aromatik yağı yüksek dozda solunum sisteminde kanamaya, uterus spazmına ve düşüğe neden olabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Meyveler yemiş olarak ve tatlı yapımında; yapraklar yiyecek ve içeceklere koku verici olarak; acımsı lezzetli çanak yapraklarından kurtarılmış çiçek tomurcukları meyve salatası içinde veya toz edildikten sonra baharat olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Çiçekler yastık doldurma ve kuru çiçek yapımında; çiçek ve yapraklardan elde edilen aromatik yağ, kozmetikte özellikle sabun yapımında ve parfümeride; yapraklar derilerin tabaklanmasında kullanılır.



Kaynaklar:

Aidi Wannes W, Mhamdi B, Sriti J *et al.* 2010. Food Chem Toxicol 48(5):1362-70

Amensour M, Sendra E, Abrini J *et al.*2009. Nat Prod Commun 4(6): 819-24

Mimica-Dukić N, Bugarin D, Grbović S *et al.* 2010. Molecules 15(4): 2759-70

Sumbul S, Ahmad MA, Asif M *et al.* 2012.. J Pharm Bioallied Sci 4(4): 322-6



Nerium oleander L.
Apocynaceae

Zakkum

Ağu çiçeği, Kan ağacı



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common oleander / Oleander, Rosenlorbeer / Laurier-rose, oleandri

Botanik özellikler: 5 m yüksekliğinde, yaprak dökmeyen, çok yıllık bir çalı. Gövde dik ve grimsi. Yapraklar tam ve derimsi, elips şeklinde, 6-30 × 1-3 cm, karşılıklı veya 3'lü çevrel dizilmiş, düz kenarlı. Nisan - eylül aylarında açılan çiçekler gösterişli, pembe, kırmızı veya beyaz; taç yaprakları 2.5-4.5 cm uzunluğunda. Meyve 10-18 × 1-1.5 cm, kuru ve sarkık. Tohumlar 4 mm, çok adette ve tüylü.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri. Türkiye'de genellikle Akdeniz ikliminin görüldüğü yerler. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 800 m'ye kadar yükseklikte genellikle yazın kuruyan taşlık dere yatakları veya kenarları

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri ve süzek toprakları sever. Özellikle fideler soğuktan korunmalıdır. İlkbaharda tohumların ekilmesi veya yazın yapılan çelikleme ile üretilir.

Kullanılan kısım: Yaprak, gövde kabuğu, çiçek

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), yaz (çiçek), sonbahar (gövde kabuğu)

İçerik: Aromatik yağ, glikozitler, polisakkaritler, tanenler

Tıbbi etki: Diüretik, kardiyotonik; deri parazitlerine karşı (haricen)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 0.05-0.5 g / gün

Standardize özüt: 50-200 mg / gün

Yağlı çözelti: 10 g yaprak / 100 ml zeytinyağı (haricen)

Uyarılar: Zehirlidir. Doz aşımında kalp yetmezliği, bulantı, kusma ve ishal görülür. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Süsleyici olarak yetiştirilen çeşitleri vardır.

Kaynaklar:

Bandara V, Weinstein SA, White J *et al.* 2010. Toxicon 56(3): 273-81

Boswell BR, Dorweiler MA, Erbs NC *et al.* 2013. Psychosomatics 54(4): 379-81

Küçükdurmaz Z, Karapınar H, Gül I *et al.* 2012. Turk Kardiyol Dern Ars 40(2): 168-70

Singh S, Shenoy S, Nehete PN *et al.* 2013. Fitoterapia 84: 32-9



Nicotiana tabacum L.

Solanaceae

Tütün

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Cultivated tobacco / Tabak / Grand Tabac, Herbe à Nicot, Tabac, Tabac cultivé

Botanik özellikler: Yaklaşık 1.5 m yüksekliğinde, tek yıllık otsu bir tür. Gövde dik, salgı tüylü. Yapraklar 20-30 cm, geniş yumurtamsı, sapsız, az çok yapışkan, kokulu. Haziran - eylül ayında açan çiçekler gövdenin ucunda düzensiz salkım durumunda, pembemsi sarı, tüp şeklinde, 5 cm boyunda, tüylü, pembe, hoş kokulu. Meyve kuru, olgunlukta ikiye yarılarak açılır. Tohum çok küçük ve 8000 kadar.

Yayılış: Orta ve Kuzey Amerika. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 550 m'ye kadar yükseklikte yol kenarları, orman açıklıkları

Yetiştirme koşulları: Güneşli veya az çok gölgeli yerleri, killi veya kumlu, süzek, asidik, potasyum, kalsiyum ve organik maddelerce zengin toprakları tercih eder. Dona dayanıklı değildir. Rüzgardan korunmalıdır. İdeal yetiştirme sıcaklığı 25°C, nem %80'dir. İlkbaharda ekilen tohumla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Tohum, yaprak

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Alkaloitler (nikotin), sabit yağ

Tıbbi etki: Deri parazitlerine karşı, narkotik, stimulan

Kullanım şekli ve dozu: Eskiden astım tedavisinde, dahilen sinir sistemini yatıştırmak için, deri ve barsak parazitlerini gidermek için kullanılmıştır. Deriden emilebilen, bağımlılık yapan ve sinir sistemi zehiri olan nikotinden dolayı tedavi için kullanılmamalıdır.

Diğer kullanımları: Yapraklardan hazırlanan sulu çözelti (%1) ve tohum yağı böcek öldürücü olarak değerlendirilir. Kurutulan yaprakları ('tütün') nargile, pipo, sigara şeklinde veya aksırtıcı (enfiye) olarak kullanılır. Süsleyici özelliğinde dolayı bahçelerde yetiştirilir.

Kaynaklar:

Alshishtawy MM. 2013. Sultan Qaboos Univ Med J 13(3): 341-4

Furrukh M. 2013. Sultan Qaboos Univ Med J 13(3): 345-58

Gupta R, Gupta N, Khedar RS. 2013. Indian Heart J 65(4): 369-77

Teo KK, Ounpuu S, Hawken S *et al.* 2006. Lancet 368(9536): 647-58



Nigella damascena L.
Ranunculaceae

Çörek otu

Şam çörek otu, Mevzek otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Devil in the bush, love-in- a mist, stavesacre / Jungfer im Grünen / Nigelle de Damas

Botanik özellikler: 30-100 cm yüksekliğinde, yumuşak tüylü iki yıllık otsu bir tür. Gövde dik. Yaprakları ipliksi parçalı. Mayıs - temmuz aylarında açan çiçekler mahmuzlu, 15-20 mm, morumsu, gövdenin ucunda toplanmış. Meyve kuru 1.5-2 cm uzunluğunda olgunlukta açılır. Tohumlar 3-5 mm çapında, çok yüzlü, grimsi renkli ve üzeri kabarcıklı.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri. Türkiye'de genellikle Marmara, Ege ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 250 m'ye kadar yükseklikte ormanlar, boş alanlar, kireç taşlı yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Kışları serin veya soğuk geçen, güneşli, humuslu ve süzek toprakları sever, çok nemli yerlerden veya aşırı yağmurdan hoşlanmaz. Dona dayanıklıdır. Rüzgardan korunmalıdır. Gece sıcaklığının 7°C'nin altına düşmediği, sonbaharda veya ilkbahar başında ekilen tohumlarla çoğaltılır. Çimlenme süresi 2-3 haftadır. Sonbaharda ekilen tohumlar mayıs, ilkbaharda ekilen tohumlar ise temmuz ayında çiçek açar. Çiçekli olduğu dönem kısa olduğundan tohumların arayla ekilmesi süreyi uzatır.

Kullanılan kısım: Tohum, sabit yağ

Hasat zamanı: Yaz sonu

İçerik: Alkaloitler, aromatik yağ, sabit yağ (%30), tanenler

Tıbbi etki: Analjezik, antialerjik, anthelmintik, antiastmatik, antikarsinojen, antipiretik, diüretik, immunostimülan, karminatif, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 2-4 g / gün

Uyarılar: Yükse dozda kullanıldığında tahriş ve tansiyonda yükselme görülebilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Acımsı lezzetli tohumlar, ekmek, çörek v.s. üzerine konur.

Diğer kullanımları: Aromatik yağ parfümeride ve saç dökülmesini azaltmak için kafa derisine sürülerek kullanılır. Tohumlar böcek kaçırıcı olarak elbise ve çamaşırların arasına; olgun meyveler çiçek buketlerine konur. Tohumları nazara karşı tütsü şeklinde kullanılır.



Kaynaklar:

Al-Naggar TB, Gomez-Serranilos MP, Carretero ME *et al.* 2003. J Ethnopharm 88: 63-8

Bamosa AO, Kaatabi H, Lebdaa FM *et al.* 2010. Indian J Phsiol Pharmacol 54(4): 344-54

Boskabady MH, Mohsenpoor N, Takaloo L. 2010. Phytomedicine 17: 707-13

Butt MS, Sultan MT. 2010. Crit Rev Food Sci Nutr 50 (7): 654-65

Chaieb K, Kouidhi B, Jrah H *et al.* 2011. BMC Comp Alt Med 11: 29

Halamova K, Kokoska L, Flesar J *et al.* 2010. J Food Prot 73 (12): 2291-5

Mutabagn, A., El-Mahdy SAM. 1997. Saudi Pharm J 5: 110-3

Nikakhlagh S, Rahim F, Aryani FH *et al.* 2011. Am J Otolaryngol 32 (5): 402-7

Sangi S, Ahmed SP, Channa MA *et al.* 2008. J Ayub Med Coll Abbottabad 20 (2): 118-24

Turner RA. 1965. Screening Methods in Pharmacology. Academic Press, Inc. Ltd., London



Ocimum basilicum L.
Lamiaceae

Fesleğen

Reyhan

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Basil, Genovese basil, sweet basil / Basilikum / Basilic, basilic aux sauces, basilic commun, basilic romain, herbe royale

Botanik özellikler: 90 cm yüksekliğinde, kokulu, tek yıllık, otsu bir tür. Gövde dik, çok dallanmış, az çok tüylü. Yapraklar 5-70 × 5-25 mm, uzun saplı, parlak yeşil veya koyu kırmızı - mor, seyrek dişli, güzel kokulu. Mayıs - ağustos aylarında açan çiçekler 10-15 mm uzunluğunda, güzel kokulu, beyaz veya eflatun, gövde ucunda 10-15 cm uzunluğunda durumlar oluşturmuş. Meyve küçük, yuvarlak. Tohum siyah ve serttir.

Yayılış: Anavatanının tropik Afrika veya Asya olduğu düşünülür, birçok ülkede doğallaşmış olarak bulunur; yüzlerce yıldır yetiştirilen birçok çeşidi vardır.

Doğal yetişme ortamı: 500 m'ye kadar yükseklikte yol kenarları, nemli ve ılık ya da sıcak yerler

Yetiştirme koşulları: Soğuktan hoşlanmaz, dona dayanıklı değildir, ılık ve sıcak iklimlerden, nemden, süzek, kumlu topraklardan hoşlanır. Rüzgardan, öğle güneşinden, dondan ve rüzgardan korunmalı ve tropikal iklimlerde gölgede yetiştirilmelidir. Tohumlar ilkbaharda veya yazın 2 cm derinliğe ekilmeli, üzeri çok gevşek bir toprakla örtülmeli ve çimlenme için 3-5 gün beklenmelidir. Açık alanda gece sıcaklığının 13°C'nin altına inmediği günlerde ekilir. Nemden hoşlandığından aşırıya kaçmadan düzenli sulanmalıdır. Sulama akşam değil gün ortasında yapılır. Yapraklar sıcak havalarda yıkanmalıdır. Küçük yapraklı çeşitleri cam içleri ve balkonlar, büyük yapraklı olanlar ise bahçede yetiştirmeye daha elverişlidir. Saksıda yetiştirme daha iyi sonuç verir.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde ucu, yaprak, aromatik yağ

Hasat zamanı: Yaz (yaprak, çiçekli gövde ucu)

İçerik: Aromatik yağ (%1), saponinler, tanenler

Tıbbi etki: Antiakne, antibakteriyel, antioksidan, antipiretik, antispazmotik, antitusif, dijestif, galaktogog, kardiyoprotektif, karminatif, sedatif, stomaşik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 2-4 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Genç sürgünler taze olarak yenir. Tercihan taze yapraklar kokulandırıcı olarak, salata şeklinde veya sos yapımında; zeytinyağı ya da sirke içinde bekletilerek kullanılır.

Diğer kullanımları: Aromatik yağı parfümeride ve içki yapımında koku verici, aromaterapide masaj yağı, yapraklar (cilde sürülerek) sinek, sivrisinek kovucu olarak kullanılır.



Kaynaklar:

Fathiazad F, Matlobi A, Khorrami A *et al.* 2012. Daru. 20(1): 87

Luqman S, Dwivedi GR, Darokar MP *et al.* 2007. Altern Ther Health Med. 13(5): 54-9

Matiz G, Osorio MR, Camacho F *et al.* 2012. Biomedica 32(1): 125-33

Pirmoradi MR, Moghaddam M, Farhadi N *et al.* 2013. Chem Biodivers 10(7): 1361-71

Sienkiewicz M, Lysakowska M, Pastuszka M *et al.* 2013. Molecules 18(8): 9334-51

Yeşiloğlu Y, Sit L. 2012. Spectrochim Acta A Mol Biomol Spectrosc 95: 100-6



Oenothera biennis L.
Oenotheraceae

Akşam çiçeği

Ezan çiçeği

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common evening primrose, evening primrose / Gemeine Nachtkerze, Gewöhnliche Nachtkerze / Onagre bisannuelle

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğinde, hızlı büyüyen bir veya iki yıllık otsu bir tür. Gövde dik ve hafifçe kırmızımsı. Yapraklar tabanda rozet oluşturmuş, uzunca, mavimsi - yeşil, kırmızı damarlı, haziran - ekim aylarında güneşin battığı saatlerde açan 2-3 cm uzunluğundaki kokulu çiçekler 7.5 cm çapında, sarı. Meyve kuru 3 cm uzunluğunda, 4 köşeli bir kapsula. Tohumlar yuvarlak.

Yayılış: Avrupa. Kuzey Amerika ve Türkiye'de doğallaşmış. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 500 m'ye kadar yükseklikte kurak yerler, denize yakın kumlu topraklar, kum tepeleri, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, süzek, kumlu toprakları sever. Kökler derin ve taşsız topraklarda daha iyi gelişir. Toprağın bol gübreli olması aşırı yapraklanmaya ve gövdede incelmeye veya deformasyonlara yol açabilir. Erken ilkbaharda, yaz başında veya sonbaharda ekilen tohumlarla kolaylıkla çoğaltılır. Kuşlar tohumları çok sevdiğinden çimlenme süresinde üzerleri çalılarla örtülmelidir. Çimlenen fidelerin çok sulanmasına gerek yoktur. İç mekanda yetiştirmek için uygun değildir.

Kullanılan kısım: Kök, yaprak, tohum, tohum yağı

Hasat zamanı: İlkbahar - yaz (yaprak), sonbahar başı (tohum), sonbahar sonu (kök)

İçerik: Fitosteroller, sabit yağ (özellikle gama linoleik asit), tanenler, terpenoitler

Tıbbi etki: Antialerjik, antiartritik, antidiyareik, antiegzema, antienflamatuvar, antihiperkolesterolemik, antihiperlipidemik, antioksidan, antiplatelet, antiülser, emolyen, PMS (yağı), antiklimakterik, antiromatizmal, antipsöriasis, kardiyoprotektif, sikatrizan

Kullanım şekli ve dozu:

Yağ (kapsül): 500-1300 mg / gün

Uyarılar: Doz aşımında mide bulantısı, kusma, baş ağrısı, dışkıda yumuşama görülebilir. Epileptikler, antikoagülan ilaç alanlar kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç yapraklar salatalara konur; kök ve olgun yapraklar pişirildikten sonra sebze olarak kullanılır. Tohumlar unlu besinlerde kullanılır.

Diğer kullanımları: Gövde veya yapraklardan hazırlanan tıbbi çay derideki sarkmaları azaltmak için kullanılır.



Kaynaklar:

Granica S, Czerwińska ME, Piwowarski JP *et al.* 2013. J Agric Food Chem 61(4): 801-10

Montserrat-de la Paz S, Fernández-Arche A, Angel-Martín M *et al.* 2012. Phytomedicine 19(12): 1072-6

Ng SC, Lam YT, Tsoi KK *et al.* 2013. Aliment Pharmacol Ther 38 (8): 854-63

Stewart JCM *et al.* 1991. J Nutr Med 2: 9-15

Whitaker DK, Cilliers J, de Beer C. 1996. Dermatology 193(2): 115-20



Olea europaea L. ssp. *europea*

Oleaceae

Zeytin

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Olive tree, true olive / Echter Ölbaum, Olivenbaum / Olivier

Botanik özellikler: 10 m yükseklikte, yaprak dökmeyen, yavaş büyüyen, uzun ömürlü bir ağaç. Gövde derin oluklu, grimsi. Yaprakları 4-10 cm, karşılıklı, kısa saplı, derimsi ve üst yüz çıplak, alt yüz yoğun yıldız şeklinde tüylerle kaplı, kenarı alt yüze doğru kıvrık. Mayıs ayında açılan çiçekler 4'er parçalı, yaprakların koltuğunda küçük kümeler halinde, beyaz. Meyve yeşil, etli, olgunlaştıkça pembeye ve nihayet koyu mor - siyah, 2-3 cm, elips şeklinde, tek tohumlu.

Yayılış: Anavatanı Doğu Akdeniz (Suriye). Türkiye'de Marmara, Karadeniz, Ege ve Akdeniz bölgeleri. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 800 m'ye kadar yükseklikte kurak ve güneşli yerler, denize yakın kumlu kalkerli, volkanik topraklar

Yetiştirme koşulları: Akdeniz iklimi görülen yerlerde kolaylıkla yetiştirilir. İdeal toprak derin, kalkerli, kumlu, killi ve yeterince nemli olandır. Soğuktan etkilenir. Genellikle 0°C'de gelişimi durur. Kuvvetli rüzgardan hoşlanmaz. Tuza toleransı fazladır. Yabani olan alttür (Delice / *O. europea* subsp. *sylvestris*) dikenli bir ağaç veya çalı şeklindedir. Aşılama yapılır. Sonbaharda ekilen tohumlar, kışın çelikleme ve dip sürgünleriyle (piç) çoğaltılır.

Hasat zamanı: Kasım - aralık (meyve), her zaman (yaprak)

İçerik: Acı glikozitler, alkaloitler, mineraller, organik asitler, sabit yağlar (%15-40), vitaminler

Kullanılan kısım: Meyve, sabit yağ, yaprak

Tıbbi etki: Antibakteriyel, antiagregan, antiarteriyosklerotik, antidiyabetik, antienflamatuvar, antihipertansif, antikanser, antioksidan, antisklerotik, aperitif, diüretik, emolyen, febrifüj, hipotansif, kollagog, laksatif (zayıf), tonik, vazodilatör

Kullanım şekli ve dozu:

Yaprak: Tıbbi çay (demleme): 6-8 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Meyveler işlemden geçirildikten sonra yenir. Sabit yağ (zeytinyağı) ise yemeklik olarak değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Yaprakları hayvan yemi olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Sabit yağı aromatik yağlar için taşıyıcıdır, kozmetikte deriyi besleyici ve nemlendirici olarak değerlendirilir.

Kaynaklar:

Andreadou I, Iliodromitis EK, Mikros E *et al.* 2006. J Nutr 136(8): 2213-9

Banaverta-Garcia O, Castilo J, Lorente J *et al.* 2000. Food Chem 68: 457-62

Bennani-Kabcehi N, Fadhıl H, Cherrah Y *et al.* 1999. Therapie 54(6): 717-23

Cherif ST, Rahal N, Haoula M *et al.* 1996. J Pharm Belg 5(2): 69-71

Jemai H, Bouaziz M, Fki I *et al.* 2008. Chem_Biol Inter 176(2-3): 88-98

Jemai H, Fki I, Bouaziz M *et al.* 2008. J Agric Food Chem. 56(8): 2630-6

Kelly GS. 1999. Altern Med Rev. 4: 29-36

Kubo A, Lunde CS, Kubo I. 1995. J Agric Food Chem 43: 1629-33

La Tutour, Guedon D. 1992. Phytochem. 31(4): 1173-8

Omar SH. 2010. Saudi Pharm J 18(3): 111-1-21

Owen RW, Mier W, Giacosa A *et al.* 2000. Food Chem Toxicol 38: 647-59

Perrinjaquet-Mocetti T *et al.* 2008. Phytother Res 22: 1239-42

Singh I, Mok M, Christensen AM *et al.* 2008. Nutr Metab Cardiovasc Dis 18(2): 127-32

Zarzuelo A, Duarte J, Jimenez J *et al.* 1991. Planta Medica 57(9): 417-41



Origanum majorana L.
Lamiaceae

Mercanköşk

Ak kekik

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Knotted marjoram, sweet (garden) marjoram, oregano / Majoran / Marjolaine marjolaine des jardins, origan des jardins

Botanik özellikler: 50 cm yüksekliğinde, tüylü, çok yıllık otsu veya yarıçalımsı bir tür. Gövde 4 köşeli, dallanmış, alta doğru yoğun tüylü. Yapraklar 0.5-2 cm, kısa saplı, tam kenarlı, karşılıklı - çapraz. Temmuz - eylül aylarında açılan çiçekler 4 mm uzunluğunda, pembe - beyaz.

Yayılış: Doğu Akdeniz. Türkiye'de genellikle Akdeniz bölgesi. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 400-1500 m yükseklikte kurak ve kayalık yamaçlar, çam ormanı açıklıkları

Yetiştirme koşulları: Bol güneş alan ancak öğle saatlerinde gölgelik olan yerleri tercih eder. Süzek, bazik ve zengin topraklarda iyi gelişir. Zengin topraklarda yetiştirilenlerin yaprakları daha kuvvetli kokar. İlkbaharda ekilen tohumlarla (yavaş çimlenir), ilkbahar veya sonbaharda ayrılan köklerle çoğaltılır. İç mekanda da yetiştirilebilir.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde, aromatik yağ

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Acı madde, aromatik yağ, glikozitler, mineraller, tanenler

Tıbbi etki: Antioksidan, antiseptik (özellikle üst solunum yolu enfeksiyonlarında), antispazmotik, antitüssif, aperitif, dijestif, diüretik, ekpektoran, emmenagog, karminatif, stimülan

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Uyarılar: Aromatik yağ bazı kişilerde deride tahrişe neden olabilir veya dahilen kullanıldığında sindirim sisteminde sıkıntı yaratabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Baharat veya salata şeklinde değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı hayvanların hastalıklarında kullanılır.

Diğer kullanımları: İçki ve kozmetik sektöründe kullanılır. Arı kovanlarının dezenfeksiyonunda faydalanılır.

Kaynaklar:

Al Dhaheri Y, Attoub S, Arafat K *et al.* 2013. PLoS One 8(7): e68808

Baâtour O, Kaddour R, Tarchoun I *et al.* 2012. J Food Sci 77(10): C1047-54

Karousou R, Efstathiou C, Lazari D. 2012. Chem Biodivers 9(10): 2210-7

Mossa AT, Nawwar GA. 2011. Hum Exp Toxicol 30(10):1501-13



Origanum onites L.
Lamiaceae

İzmir kekiği

Eşek kekiği, Topkekik

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Cretan oregano, French marjoram, French oregano, pot marjoram / Türkischer Oregano / Origano

Botanik özellikler: 40 cm yüksekliğinde, çok yıllık, tüylü, otsu bir tür. Gövde kızılımsı. Yapraklar 3-22 × 2-19 mm, sapsız veya kısa saplı (6 mm), kenarları dişli, oval, tüylü ve kokulu. Yazın açan çiçekler beyaz veya pembemsi, 3-7 mm uzunluğunda

Yayılış: Doğu Akdeniz ülkeleri. Türkiye'de genellikle Marmara, Ege ve Akdeniz bölgeleri. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1400 m'ye kadar yükseklikte kalkerli, kayalık yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, kumlu, süzek toprakları sever. Sürgünlerle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak, aromatik yağ

Hasat zamanı: Mayıs - haziran

İçerik: Acı maddeler, aromatik yağ (özellikle timol), tanenler

Tıbbi etki: Antiseptik, dijestif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 2-6 g / gün

Uyarılar: Aromatik yağ bazı kişilerde deride tahrişe neden olabilir veya



dahilen kullanıldığında sindirim sisteminde sıkıntı yaratabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Yapraklar taze veya kurutulduktan sonra baharat olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Yaprakların alacalı olan çeşitleri süs bitkisi olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Bostancıoğlu RB, Kürkçüoğlu M, Başer KH *et al.* 2012. Food Chem Toxicol 50(6):2002-8

Demirci F, Paper DH, Franz G *et al.* 2004. J Agric Food Chem 52(2): 251-4

Özkan G, Baydar H, Erbaş S. 2010. J Sci Food Agric 90(2): 205-9

Saraç N, Uğur A. 2008. J Med Food 11(3): 568-73



Origanum vulgare L.
Lamiaceae

İstanbul kekiği

Güvey otu



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common oregano, wild marjoram / Oregano / Marjolaine bâtarde, marjolaine sauvage, marjolaine vivace, origan, origan commun, origan vulgaire

Botanik özellikler: 50 cm yüksekliğinde, çok yıllık, tüylü, otsu bir tür. Gövde dallanmış. Yapraklar karşılıklı, altta saplı, üstte sapsız. Çiçekler 4-7 mm uzunluğunda, pembe, gövde ucunda sık olarak dizilmiş.

Yayılış: Avrasya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2500 m'ye kadar yükseklikte kurak yamaçlar, orman açıklıkları ve kenarları

Yetiştirme koşulları: Bol güneş alan süzek toprakları tercih eder. İlkbaharda ekilen tohumlarla veya sonbaharda ayrılan köklerle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Acı maddeler, aromatik yağ, tanenler

Tıbbi etki: Antibakteriyel, antikanser, antitüssif, antiviral, diyaforetik, sedatif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 2-4 g / gün

Uyarılar: Aromatik yağ bazı kişilerde deride tahrişe neden olabilir veya dahilen kullanıldığında sindirim sisteminde sıkıntı yaratabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Kaynaklar:

Al-Kalaldeh JZ, Abu-Dahab R, Afifi FU. 2010. Nutr Res 30(4): 271-8

Goun E, Cunningham G, Solodnikov S *et al.* 2002. Fitoterapia 73(7-8): 692-4

Martins N, Barros L, Santos-Buelga C *et al.* 2014. Food Chem 158: 73-80

Saeed S1, Tariq P. 2009. Pak J Pharm Sci 22(4): 421-4

Vaško L, Vašková J, Fejerčáková A *et al.* 2014. In Vitro Cell Dev Biol Anim 50(7): 614-22

Zhang XL, Guo YS, Wang CH *et al.* 2014. Food Chem 152: 300-6



Orthosiphon aristatus (Blume) Miq.
var. *aristatus*

Lamiaceae

Kedibıyığı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Java-tea, cat's whiskers / İndischer Nierentee / Orthosiphon aristatus

Botanik özellikler: 75 cm yüksekliğinde, çok yıllık otsu bir tür. Gövde 4 köşeli, dallanmış ve mor. Yapraklar kısa saplı, basit, testere dişli, karşılıklı - çapraz dizili ve çıplak. Çiçekler eflatun - mor. Filamentler çiçek boyunun 3-4 misli. Meyve kuru 1.5-2 mm uzunluğunda ve kahverengimsi.

Yayılış: Güneydoğu Asya. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1000 m'ye kadar yükseklikte orman açıklıkları, boş alanlar, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Bol güneş alan, süzek topraklarda yetişir. Tohum veya dal çeliğiyle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kurutulmuş yaprak, gövde ucu

Hasat zamanı: Yaz başı

İçerik: Aromatik yağ, fitosteroller, flavonoitler, mineraller (özellikle potasyum), saponinler

Tıbbi etki: Antiarteriyosklerotik, antibakteriyel, antidiyabetik, antienflamatuvar, antiromatizmal, antiürolitiyatik, diüretik, hipoglisemik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-9 g / gün

Uyarılar: Kalp ve böbrek yetersizliğine bağlı ödemde kullanılmaz. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Çiçeklerinin güzelliğinden dolayı süs bitkisi olarak yetiştirilir.

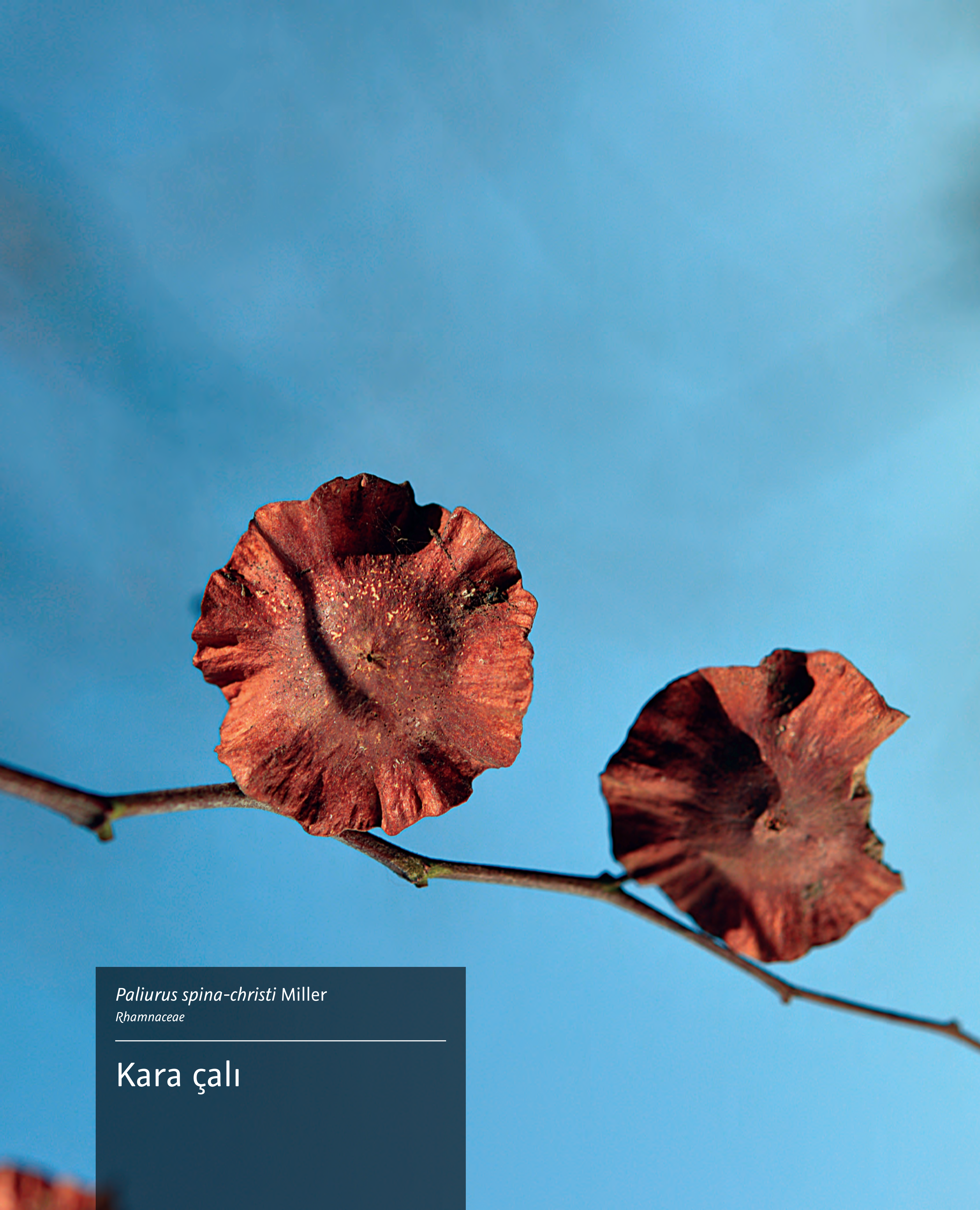
Kaynaklar:

Ameer OZ, Salman IM, Asmawi MZ *et al.* 2012. J Med Food 15(8): 678-90

Hsu CL, Hong BH, Yu YS *et al.* 2010. J Agric Food Chem 58(4): 2150-6

Olah NK, Radu L, Mogoşan C *et al.* 2003. J Pharm Biomed Anal 33(1): 117-23

Sumaryono W, Proksch P, Wray V *et al.* 1991. Planta Med 57(2): 176-80



Paliurus spina-christi Miller

Rhamnaceae

Kara çalı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Christ's thorn, Jerusalem-thorn / Christusdorn / Paliurus

Botanik özellikler: 2-4 m yüksekliğinde, yaprak döken dikenli bir çalı. Yapraklar yumurtamsı - eliptik, kısa saplı, tabanda dikenli, çıplak, küçük dişli, 2-4 × 1.5-3 cm, belirgin 3 damarlı, üst yüz parlak yeşil, alt yüz soluk yeşil. Mayıs - temmuz aylarında açılan çiçekler sarı, 4-6 mm çapında, yaprakların koltuğunda, kümeler oluşturmuş. Meyve yassı, ortası şişkin, disk şeklinde, kanatlı, kahverengi, 3-4 tohumlu.

Yayılış: Güney Avrupa, Batı ve Orta Asya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 1400 m'ye kadar yükseklikte vadi içleri, orman açıklıkları, baltalıklar, boş alanlar, kuru yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli ve süzek toprakları sever. Soğuktan hoşlanmaz. Kuraklığa dayanıklıdır. Sonbaharda ekilen tohumlar veya yazın yapılacak çeliklemeyle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Meyve

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Alkaloitler, glikozitler (flavon), tanenler, yağ

Tıbbi etki: Antidiyareik, diüretik, ekspektoran

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme, haşlama): 10-15 g / gün

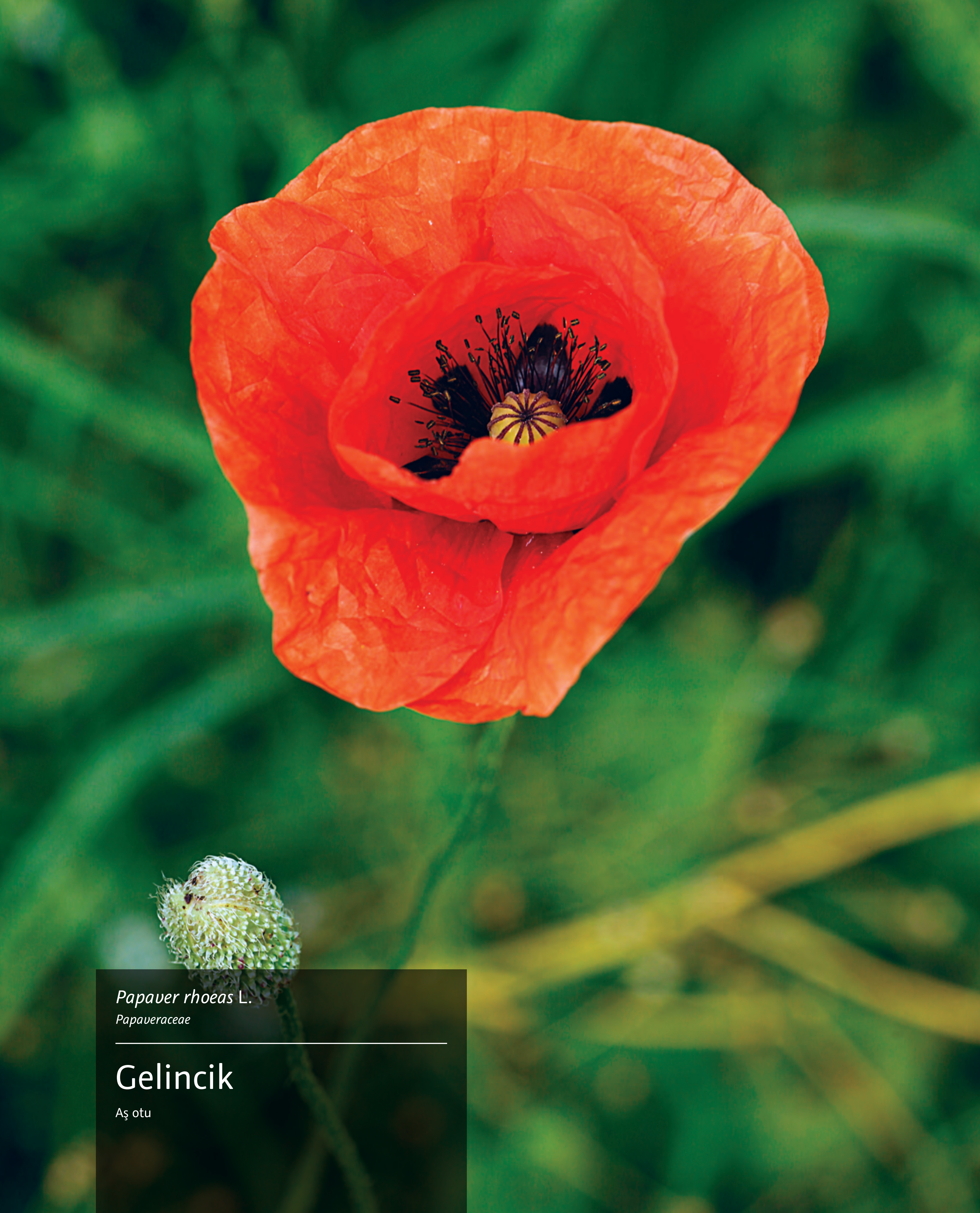
Diğer kullanımları: Dikenli olduğundan çit bitkisi olarak yetiştirilir.



Kaynaklar:

Brantner AH, Males Z. 1999. J Ethnopharmacol 66(2): 175-9

Brantner A, Males Z, Pepeljnjak S *et al.* 1996. J Ethnopharmacol 52(2): 119-22



Papaver rhoeas L.
Papaveraceae

Gelincik

Aş otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common poppy, corn poppy, field poppy, Flanders poppy / Klatschmohn / Coquelicot

Botanik özellikler: 70 cm yüksekliğinde, tek yıllık otsu bir tür. Gövde dik, uzun tüylü. Yapraklar derin parçalı. Mart - temmuz aylarında açan çiçeklerin sapları sert tüylü, 2 çanak ve genellikle kırmızı 4 taç yapraklı, tomurcuk halinde sarkık. Boyu eninden genellikle 2 misli uzun ve az çok küremsi meyveler olgunlukta tepede oluşan deliklerle açılır. Tohum küçük ve çok sayıda.

Yayılış: Avrasya, Kuzeybatı Afrika. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 1400 m'ye kadar yükseklikte ekili alanlar, boş tarlalar, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli, açık alanları, nemli ve süzek toprakları tercih eder. Soğuğa dayanıklıdır. İlkbahar veya sonbaharda ekilen tohumla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçek (taç yaprağı)

Hasat zamanı: Yaz başı

İçerik: Antosiyan glikozitleri, alkaloitler, müsilaj, pigmentler, şekerler

Tıbbi etki: Analjezik, antitüssif, ekspektoran, emolyen, sedatif, soporifik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 6-8 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Çiçeklenmeden önceki yapraklı gövdeler salata olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Renk verici olarak kullanılır. Değişik renkteki çiçeklerinden dolayı süs bitkisi olarak değerlendirilir.



Kaynaklar:

Gamboa PM, Jauregui I, Urrutia I *et al.* 1997. Contact Dermatitis 37(3): 140-1

Hasplova K, Hudecova A, Miadokova E *et al.* 2011. Neoplasma 58(5): 386-91

Hillenbrand M, Zapp J, Becker H. 2004. Planta Med 70(4): 380-2



Parietaria judaica L.
Urticacae

Duvar fesleğeni

Yapışkan ot

İngilizce / Almanca adlar:
Pellitory-of-the-wall, spreading pellitory / Ausgebreitete Glaskraut, Mauer-Glaskraut, Türkische Glaskraut

Botanik özellikler: Genellikle 20-50 cm boyunda, çok yıllık otsu bir tür. Gövde dallanmış. Yaprakları yumurtamsı - eliptik, 3.5-7 cm uzunluğunda. Nisan - ağustos aylarında açılan çiçekler 2-3.5 mm uzunluğunda, gösterişsiz.

Yayılış: Avrasya, Kuzey Afrika. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte kireçtaşından yapılmış yamaçlar, kayalar, mağara ağızları, duvar üstleri

Yetiştirme koşulları: Bol güneş alan kireçli topraklarda kolayca yetiştirilebilir. Soğuğa dayanıklıdır. Tohumla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Toprakústü kısmı

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Alkaloitler, flavonoitler, mineraller (özellikle potasyum), müsilajlar, tanenler

Tıbbi etki: Antidiyabetik, diüretik, emoliyen (haricen)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 20-30 g / gün

Uyarılar: Alerjiye neden olabilir.

Kaynaklar:

Afferni C, Pini C, Tinghino R *et al.* 1995. Biologicals 23(3): 239-47

Colombo P, Bonura A.2006. Eur Ann Allergy Clin Immunol 38(7): 224-5

Ferrer M, Burches E, Peláez A *et al.* 2005. J Investig Allergol Clin Immunol 15(4): 283-92

Vega-Maray AM, Fernández-González D, Valencia-Barrera R *et al.* 2005. Protoplasma 228(1-3): 115-20



Passiflora edulis Sims
Passifloraceae

Çarkıfelek

Saat çiçeği

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: May apple, may flower, passiflora, passionflower, purple passionflower / Passionsblume / Passiflore officinale

Botanik özellikler: 5 m boyunda, yaprak döken, otsu, çok yıllık bir tür. Gövde az çok çizgili, çıplak veya az tüylü, tırmanıcı. Yapraklar genellikle 3 bazen 5 loplu, 6-15 × 6-15 cm, testere dişli, üst yüzü çıplak ve parlak alt yüzü tüylü, tabanında tırmanmayı sağlayan sülükler mevcut, almaşık dizilişli. Nisan - ağustos aylarında açan çiçekler üstü mor - beyaz, kalın ve uzun saplı, 5-9 cm çapında. Meyve üzümsü, 4-7 cm uzunluğunda, eliptik, yeşilden kahverengine kadar değişen renklerde, tek gözlü. Tohumlar 4-6 mm, kahverengi ve yumurtamsı.

Yayılış: Amerika'nın tropik ve yarı tropik bölgeleri. Florida (ABD), Guatemala ve Hindistan başta olmak üzere tropik ve subtropik bölgelerde yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Çok yüksek olmayan nemli ve sıcak yerler

Yetiştirme koşulları: Sıcak iklimlerde, nemli, güneşli ve süzek, genellikle kumlu ve azotlu gübreli topraklarda, bir destekle hızlı gelişir. Soğuğa hassastır. Yazın düzenli sulanması gerekir. İlkbaharda ekilen tohumlardan, çelik veya daldırma ile çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Topraküstü kısmı, çiçek, meyve

Hasat zamanı: Yaz (topraküstü kısmı, çiçek), sonbahar (meyve)

İçerik: Alkaloitler, aromatik yağ, fenolik maddeler (flavonoitler, kumarinler), fitosteroller, glikozitler, karbonhidratlar

Tıbbi etki: Analjezik, anksiyolitik, antiepileptik, antikonvülsan, antinevraljik, antispazmotik, hipnotik, rölaksan, sedatif.

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 1.5-8 g / gün

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Tentür (1:8; %40): 3-12 ml / gün

Uyarılar: Uykuya eğilimi arttırır. Dikkat isteyen işlerde çalışanlar, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Meyve ve meyve suyu şeklinde tüketilir.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanlarda kullanılır.



Kaynaklar:

Akhondzadeh S, Kashani L, Mobaseri M. *et al.* 2001. J Clin Pharm Ther 26 (5): 369-73

Aoyagi N, Kimura R, Murata T *et al.* 1974. Chem Pharm Bull 22: 1008-13

Bergner P. 1995. Med Herb 7 (1-2): 13-4

Bourin M, Bougerol T, Guitton B. *et al.* 1997. Fundam Clin Pharmacol 11 (2): 127-32

Della Loggia R, Tubaro A, Redaelli, C. 1981. Riv Neurol 51: 297-310

Meier B. 1995. Quart Rev Nat Mede 3: 191-202

Movafegh A, Alizadeh R, Hajimohamadi F. *et al.* 2008. Anesth Analg 106: 1728-32

Soulimani R, Younos C, Jarmouni S. *et al.* 1997. J Ethnopharmacol 57 (1): 11-20

Speroni E, Minghetti A. 1988. Planta Med 54 (6): 488-91



Pelargonium graveolens L.'Hér.
Geraniaceae

Itır

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Rose geranium, rose-scent geranium/ Rosen-Pelargonie, Rosengeranie / Géranium rosat

Botanik özellikler: 60 cm yüksekliğinde, yaprak dökmeyen çok yıllık bir tür. Gövde dik, kadife şeklinde tüylerle kaplı. Yapraklar uzun saplı, aya 5-7 derin loplu, kenarı dişli, grimsi yeşil, ince ve sık tüylü, güle benzer kokulu. Çiçekler gövde ucunda toplanmış 2.5 cm çapında, kokusuz.

Yayılış: Anavatanı Güney Afrika. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Bol güneşli, kurak yerler

Yetiştirme koşulları: Bol güneş alan yerlerde, süzek ve nötral topraklarda iyi gelişir, çok su istemez ve soğuk rüzgarlardan hoşlanmaz. İlkbaharda sıcaklığın 18°C'nin altına düşmediği günlerde ekilen tohumlarla çoğaltılabilir. Çimlenme süresi 2-3 haftadır. Yaz başında genç bitkiden alınan sürgünlerle de çoğaltma yapılabilir. Köklenme 2-3 haftada görülür.

Kullanılan kısım: Yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar - yaz

İçerik: Aromatik yağ

Tıbbi etki: Antimikrobiyal, aromatik, astrenjan



Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Yemek olarak kullanımı: Yaprakları koku verici olarak çaya katılır.

Diğer kullanımları: Aromaterapide rahatlatıcı, parfümeri ve kozmetikte kokulandırıcı olarak kullanılır. Eskiden gülyağı yerine kullanılırdı. Süsleyici olarak yetiştirilir.

Kaynaklar:

Ben Hsouna A, Hamdi N. 2012. Lipids Health Dis 11: 167

Boukhris M, Simmonds MS, Sayadi S *et al.* 2013. Phytother Res 27(8): 1206-13

Jeon JH, Kim HW, Kim MG *et al.* 2008. J Microbiol Biotechnol 18(10): 1666-71

Malik T, Singh P, Pant S *et al.* 2011. Phytother Res 25(8): 1225-8

Rezaei Nejad A, Ismaili A. 2014. J Sci Food Agric 94(5): 905-10



Persea americana Mill.
Lauraceae

Avokado

Tereyağı ağacı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Avocado / Avocado, Avocatbirne / Avocatier

Botanik özellikler: Genellikle 10 m yüksekliğinde, yaprak döken bir ağaç. Gövde dik. Yapraklar kalın, üst yüz parlak, koyu, alt yüz açık yeşil, 7.5-20 cm uzunluğunda, sivri uçlu, elips şeklinde, gençken kırmızımsı, bazıları hafifçe anason kokulu. Sarımsı - yeşil çiçekler küçük ve kümeler oluşturmuş halde. Meyve genellikle armut şeklinde, etli, 7.5-20 × 6-15 cm, derimsi kabuklu, hamken yeşil, olgunlaştıkça koyu yeşilden mor ve siyaha kadar değişen renklerde. Tohum tek, küremsi, 5-6 cm uzunluğunda.

Yayılış: Orta Amerika. Özellikle ABD, Kolombiya, Meksika, Şili ve Endonezya'nın tropik ve subtropik bölgelerinde yetiştirilen çeşitleri vardır. Türkiye'de Akdeniz bölgesinde yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 2800 m'ye kadar yükseklikte

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli yerlerden ve derin, kumlu, süzek, hafifçe asitli topraklardan hoşlanır. Soğuğa ve kuraklığa hassastır. Kurak zamanlarda yapraklarını döker. Çiçeklenme döneminde rüzgardan korunması gerekir. Hızlı büyür. Özellikle meyve döneminde bol sulanmalıdır. Genellikle aşılamayla çoğaltılır.

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), kış - ilkbahar (meyve)

İçerik: Aromatik yağ (%3), mineraller (özellikle demir), sabit yağ (%35), tanenler, vitaminler (özellikle A, B, C, D, E, K)

Kullanılan kısım: Yaprak, aromatik yağ, meyve, sabit yağ

Tıbbi etki: Astrenjan; emolyen, laksatif (meyve)

Kullanım şekli ve dozu:

Yaprak: Tıbbi çay (haşlama): 2-4 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Meyveleri besleyicidir.

Diğer kullanımları: Kozmetikte deri yumuşatıcı olarak kremlerde kullanılır.



Kaynaklar:

Dabas D, Shegog RM, Ziegler GR *et al.* 2013. Curr Pharm Des 19 (34): 6133-40

Jiménez-Arellanes A, Luna-Herrera J, Ruiz-Nicolás R *et al.* 2013. BMC Complement Altern Med 13(1): 109

Lu YC, Chang HS, Peng CF *et al.* 2012. Food Chem 135(4): 2904-9

Pahua-Ramos ME, Ortiz-Moreno A, Chamorro-Cevallos G *et al.* 2012. Plant Foods Hum Nutr 67(1): 10-6



Prunus persica (L.) Batsch

Rosaceae

Şeftali

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Peach / Pfirsich / Pêcher, pêcher commun

Botanik özellikler: 7 m yüksekliğinde, yaprak döken bir ağaç. Yapraklar 15 cm uzunluğunda, az çok tüylü. Çiçekler 3.5 cm çapında, pembe. Meyve küremsi, 5-12 cm çapında, üzeri sık kısa tüylü.

Yayılış: Anavatanı Çin. Sıcak - ılıman iklimlerde yetiştirilen çeşitleri (tüylü, tüysüz, et şeftalisi, yarma şeftali v.s.) vardır.

Doğal yetişme ortamı: 200 m'ye kadar yükseklikte sert rüzgarlardan korunan, ılık vadi içleri

Yetiştirme koşulları: Güneşli, hafif kumlu süzek topraklarda iyi gelişir. Dondan zarar görür. İlkbaharda çiçeklenme döneminde rüzgardan korunmalıdır. Ağacın tabanı daima temiz olmalı, yabancı otlara izin verilmemelidir. Azotlu gübre verilir. Tohum veya aşılamayla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Tohum

Hasat zamanı: Yaz sonu

İçerik: Glikozitler, sabit yağ (tohum), proteinler, karbonhidratlar, aromatik yağ, mineraller (özellikle bakır, demir, fosfor, kalsiyum, kobalt, krom, kükürt, magnezyum, mangan, molibden, nikel, potasyum, selenyum, sodyum, titan), organik asitler, şekerler, vitaminler (özellikle B grubu, C)

Tıbbi etki: Antidiyabetik, antitümör (tohum)

Kullanım şekli ve dozu: 3 adet tohum / gün

Uyarılar: Günde 3 adet tohumdan fazlası zehirlenmeye neden olabilir. Tüylü şeftalilere dokunmak bazı kişilerde alerjiye neden olur.

Yemek olarak kullanımı: Meyveleri doğrudan yenir, meyve suyu içilir, konserve şeklinde veya çeşitli tatlılarda (reçel, marmelat v.s.) değerlendirilir.

Diğer kullanımları: Yapraklar tatlısu balıklarının avlanmasında kullanılır.

Kaynaklar:

Fukuda T, Ito H, Mukainaka T *et al.* 2003. Biol Pharm Bull 26(2): 271-3

Kim GJ, Choi HG, Kim JH *et al.* 2013. Nat Prod Commun 8(12): 1739-40

Noratto G, Porter W, Byrne D *et al.* 2014. J Nutr Biochem [baskıda]

Shin TY, Park SB, Yoo JS *et al.* 2010. Food Chem Toxicol 48(10): 2797-802



Petroselinum crispum (Mill.) Nyman ex A.W.Hill
Apiaceae

Maydanoz

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common parsley, Flat-leafed parsley, French parsley, garden parsley / Petersilie / Persil

Botanik özellikler: 50 cm yüksekliğinde, kazık köklü, 2 veya çok yıllık, kokulu bir tür. Gövde dik ve çıplak. Yaprakları parçalı, parçalar uçta kaba dişli, koyu yeşil. Mayıs - haziran aylarında açan krem renkli çiçekler 2 mm çapında, hepsi birarada 2-5 cm çapında şemsiyeye benzer topluluklar halinde. Meyve ('tohum') armut şeklinde, 2.5-3 mm uzunluğunda, esmer, kokulu, boyuna ince çizgili.

Yayılış: Doğu Akdeniz. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte tropik ve subtropik bölgelerde tarla kenarları

Yetiştirme koşulları: Güneşli veya kısmen gölgeli yerler, derin, verimli ve nemli toprakları tercih eder. Tohumların ekilmeden önce 24 saat sıcak suda bekletilmesi, ekilecek alanın önceden ıslatılması ve ekim işleminin ardından toprağa sıcak su dökülmesi çimlenme süresini kısaltır. Tohumlar karanlıkta çimlenir. Çimlenen tohumlardan gelişen genç fideler toprak sıcaklığının gündüz 18°C gece 7°C'nin altına düşmediği yaz başında, açık alana az çok gölgeli yere aktarılır. Öğlen güneşinden korunan yerler tercih edilir. Toprağın kurumamasına dikkat edilir.

Kullanılan kısım: Kök, yaprak, meyve, aromatik yağ

Hasat zamanı: İlkbahar - yaz (yaprak), sonbahar (meyve, kök)

İçerik: Aromatik yağ, fenolik maddeler (flavonoitler, kumarinler), mineraller (özellikle bor, demir), vitaminler (özellikle A, C,K)

Tıbbi etki: Antiartritik, antibakteriyel (üriner sistemde), antidispeptik, antiödem, antiromatizmal, antispazmotik, antiürolitiyatik, diüretik, adet düzenleyici, karminatif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme - %2-5): 6 g / gün

Uyarılar: Deri ve mukozada alerji oluşabilir. Meyvelerin dahilen kullanılması zehirlenmeye neden olur. Özellikle kök ve meyveler böbrek sorunları olanlar, anne adayları ve emzirenler tarafından kullanılmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Toprakküstü kısmı taze veya kurutulmuş halde baharat olarak kullanılır. Sos, salata ve çorbalara konur.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Meyveler kaynar suda 10 dakika bekletildikten sonra süzülüp durulama suyu olarak saçlı deriye uygulanırsa bitleri öldürür.

Kaynaklar:

Gadi D, Bnouham M, Aziz M *et al.* 2012. J Complement Integr Med 9: Article 19

Karimi MH, Ebadi P, Amirghofran Z. 2012. Expert Rev Clin Immunol 8(4): 295-7

Pápay ZE, Kósa A, Boldizsár I *et al.* 2012. Acta Pharm Hung 82(1): 3-14

Rajabbeigi E, Ghanati F, Abdolmaleki P *et al.* 2013. Electromagn Biol Med 32(4): 430-41

Yousofi A, Daneshmandi S, Soleimani N *et al.* 2012. Immunopharmacol Immunotoxicol.34(2): 303-8



Phyllanthus emblica L.
Phyllanthaceae

Hint kaz üzümü

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Amla, Indian gooseberry / Amla / Amla

Botanik özellikler: 18 m yüksekliğinde, yaprak döken bir ağaç. Gövde dik, dallar yatay. Yapraklar açık yeşil, çok kısa saplı, parçalı. Çiçekler soluk yeşil. Meyve etli, yuvarlak, soluk yeşil veya sarı, çıplak.

Yayılış: Hindistan, Batı Asya.

Doğal yetişme ortamı: 500 m'ye kadar yükseklikte orman açıklıkları

Yetiştirme koşulları: Denize yakın, zengin, kumlu ve süzek topraklarda yetişir. Tohum veya sürgünle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Bütün bitki, meyve

Hasat zamanı: Yaz sonu

İçerik: Flavonoitler, lignanlar, tanenler, vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Analjezik, antianemik, antidiyabetik, antidiyareik, antienflamatuvar, antihiperkolesterolemik, antineoplastik, antipiretik, antiseptik, antispazmotik, antiülser, astrenjhan, diüretik, gastroprotektif, hepatoprotektif, kardiyoprotektif, nöroprotektif, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 1-2 g / gün

Tentür (1:2; %40): 3 × 0.2-3 ml / gün

Kaynaklar:

Baliga MS, Dsouza JJ. 2011. Eur J Cancer Prev 20(3): 225-39

Majeed M, Bhat B, Jadhav AN *et al.*2009. J Agric Food Chem 57(1): 220-5

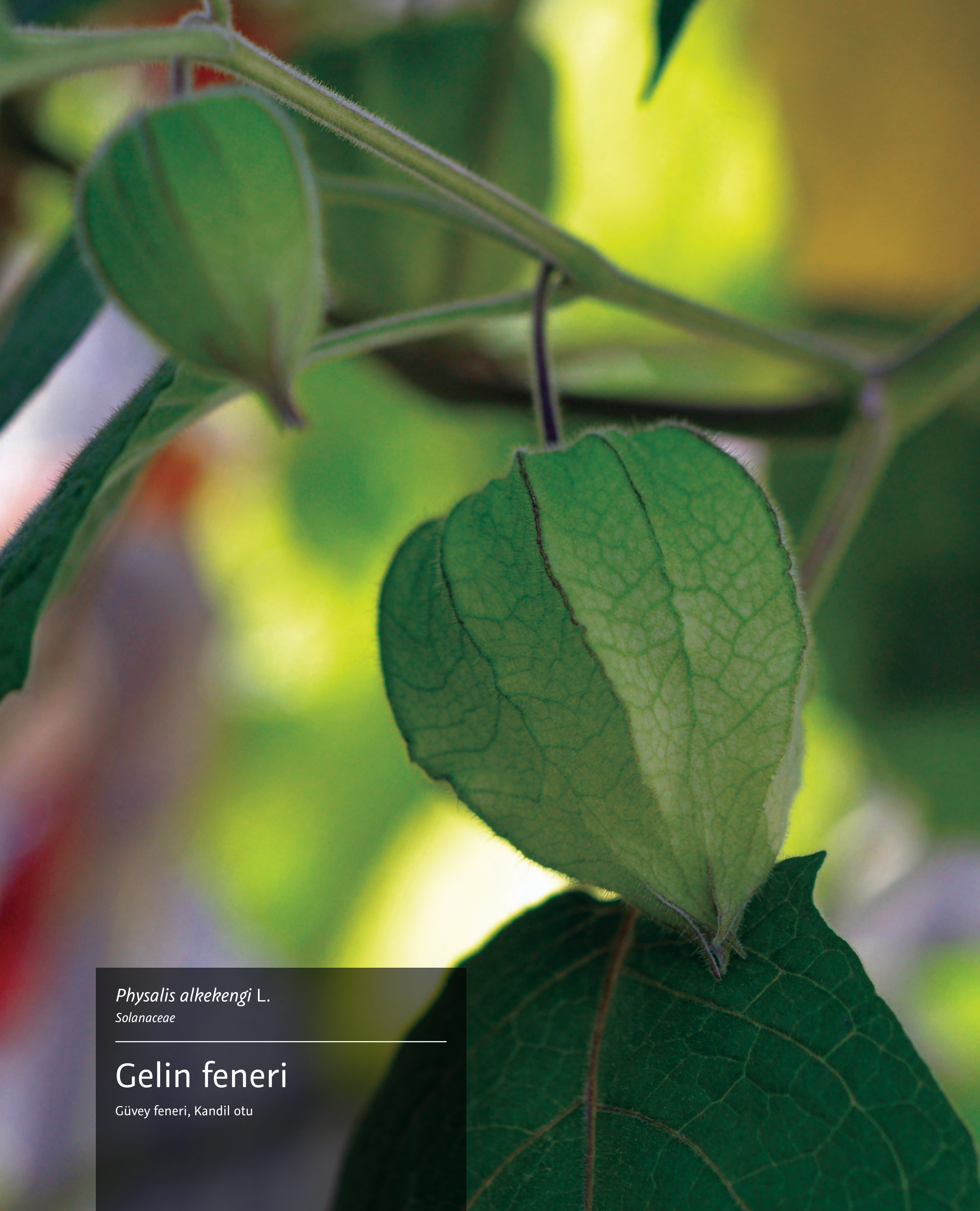
Nain P, Saini V, Sharma S, Nain J. 2012. J Ethnopharmacol 142(1): 65-71

Poltanov EA, Shikov AN, Dorman HJ *et al.* 2009. Phytother Res 23(9): 1309-15

Sripanidkulchai B, Junlatat J. 2014. J Nat Med 68(3): 6115-22

Tasanarong A, Kongkham S, Itharat A. 2014. BMC Complement Altern Med 14(1): 138

Yang B, Liu P. 2014. J Agric Food Chem [baskıda]



Physalis alkekengi L.
Solanaceae

Gelin feneri

Güvey feneri, Kandil otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Bladder cherry, strawberry ground-cherry, winter cherry / Lampionblume / Kapstachelbeere / Alkékenge, amour-en-cage, cerise d'hiver, cerise de juif, coqueret alkékenge, lanterne

Botanik özellikler: 60 cm yüksekliğinde, sürünücü toprakaltı gövdeli, çok yıllık otsu bir tür. Gövde dik, basit veya dallanmış. Yapraklar çıplak, yumurtamsı, saplı, 4-15 cm uzunluğunda. Mayıs - ekim aylarında açan çiçekler uzun saplı, yaprakların koltuğunda, yeşilimsi beyaz, 15-20 mm çapında. Meyve üzümsü, 10-17 mm çapında, etli ve küremsi, parlak turuncu - kırmızı; taç yaprakları tarafından örtülmüş. Tohumlar sarı ve çok sayıda.

Yayılış: Avrasya. Kıyı Ege, Güneydoğu Anadolu ve Güney Marmara dışında Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2100 m'ye kadar yükseklikte orman açıklıkları, akarsu kenarları

Yetiştirme koşulları: Nemli, kireçli ve süzek toprakları, güneşli veya biraz gölgeli yerleri sever. Dona pek dayanıklı değildir. İlkbaharda ekilen tohum veya köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Meyve

Hasat zamanı: Yaz sonu

İçerik: Alkaloitler, müsilajlar, organik asitler, tanenler, vitaminler (özellikle A, C)

Tıbbi etki: Ateş düşürücü, diüretik, litotriptik, sedatif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme - %6 / haşlama - %5): 10 g / gün

Uyarılar: Meyvesi dışında kalan kısımları zehirlidir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Meyveleri yenebilir.

Diğer kullanımları: Renkli ve bitki üzerinde uzun süre kalan meyvelerinden dolayı özellikle kışın süs bitkisi olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Helvacı S, Kökdil G, Kawai M *et al.* 2010. Pharm Biol 48(2): 142-50

Ji L, Yuan Y, Luo L *et al.* 2012. Steroids 77(5): 441-7

Laczkó-Zöld E, Zupkó I, Réthy B *et al.* 2009. Acta Pharm Hung 79(4):169-73

Li X, Zhang C, Li W *et al.* 2013. Fitoterapia 87: 43-8



Piper sarmentosum Roxb.
Piperaceae

Tırmanıcı karabiber

İngilizce / Fransızca adlar:

Pointed pepper, wild betel, Vietnamese Pepper / Bétel sauvage

Botanik özellikler: 60 cm yüksekliğinde çok yıllık, otsu bir tür. Gövde sürünücü ve tüylü. Yapraklar yumurtamsı, ucu sivri, 7.5-9 × 3-7.5 cm, ince, koyu yeşil, çıplak ve kokulu. Çiçekler küçük, beyaz, silindirik durumlar oluşturmuş. Meyve etli, küçük küremsi.

Yayılış: Güneydoğu Asya (Malezya, Endonezya). Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1000 m'ye kadar yükseklikte tropik ortamlar

Yetiştirme koşulları: Nemli ve sıcak iklimlerde, humusça zengin topraklarda iyi gelişir. Soğuktan hoşlanmaz. Genellikle tohum ve sürgüne veya köklerinin ayrılmasıyla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kök, yaprak

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Protein, karbonhidrat, mineral (özellikle bakır, çinko, demir, fosfor, magnezyum, potasyum), vitaminler (özellikle B grubu, C)

Tıbbi etki: Analjezik, antidiyabetik, antienflamatuvar, antimikrobiyal, antinosiseptif, antioksidan, antiosteoporoz, antipiretik, diüretik

Kullanım şekli ve dozu:

Yaprak: Tıbbi çay (haşlama): 20-30 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Genç sürgün ve yapraklar çiğ veya pişirildikten sonra yenir.

Kaynaklar:

Hussain K, Hashmi FK, Latif A *et al.* 2012. Pharm Biol 50(8): 1045-52

Mohd Ramli ES, Suhaimi F, Ahmad F *et al.*2013. Curr Drug Targets 14(14): 1675-82

Seyyedan A, Yahya F, Kamarolzaman MFF *et al.* 2013. Tang 3(3): 1-32

Sireeratawong S, Vannasiri S, Sritiwong S *et al.* 2010. J Med Assoc Thai 93 Suppl 7:S1-6

Zar CT, Teoh SL, Das S *et al.* 2012. Clin Ter 163(6): 505-10



Plantago coronopus L. ssp. *coronopus*
Plantaginaceae

Karnıyarık otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Buck's- horn plantain / Hirschhorn-Wegerich, Kapuzinerbart, Krähenfuß-Wegerich, Mönchsbart, Schlitz-Wegerich, Schlitzblatt-Wegerich, Ziegenbart / Pied de corbeau, plantain corne de bœuf, plantain corne de cerf



Botanik özellikler: 40 cm yüksekliğinde, kısa ve yatık tüylü, tek veya çok yıllık otsu bir tür. Yapraklar, 3-22 × 0.5-2.5 cm, dişli veya loplu Çiçekler 4-35 cm yüksekliğinde kısa tüylü ince bir sapın ucunda. 1-25 cm boyunda dar silindirik durum oluşturmuş. Nisan - kasım aylarında açılan çiçekler 4'er parçalı, 2-3 mm yüksekliğinde. Meyve 2-4 mm yüksekliğinde bir kapsula. Tohum 2.5 mm, kayık şeklinde, parlak pas renkli veya kahverengi.

Yayılış: Avrupa. Türkiye'de Marmara, Ege, Karadeniz ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 750 m'ye kadar yükseklikte deniz ve göl kıyıları, kumlu yerler, çayırlar, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Güneşi sever. Tohumlar ilkbahar, yaz sonu veya sonbahar başında ekilerek çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Flavonoitler, mineraller, müsilajlar, vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Antibakteriyel, antiradikal, laksatif

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte tıbbi amaçlarla kullanılmamaktadır

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Yaprakları Güney Avrupa'da salata şeklinde değerlendirilir.

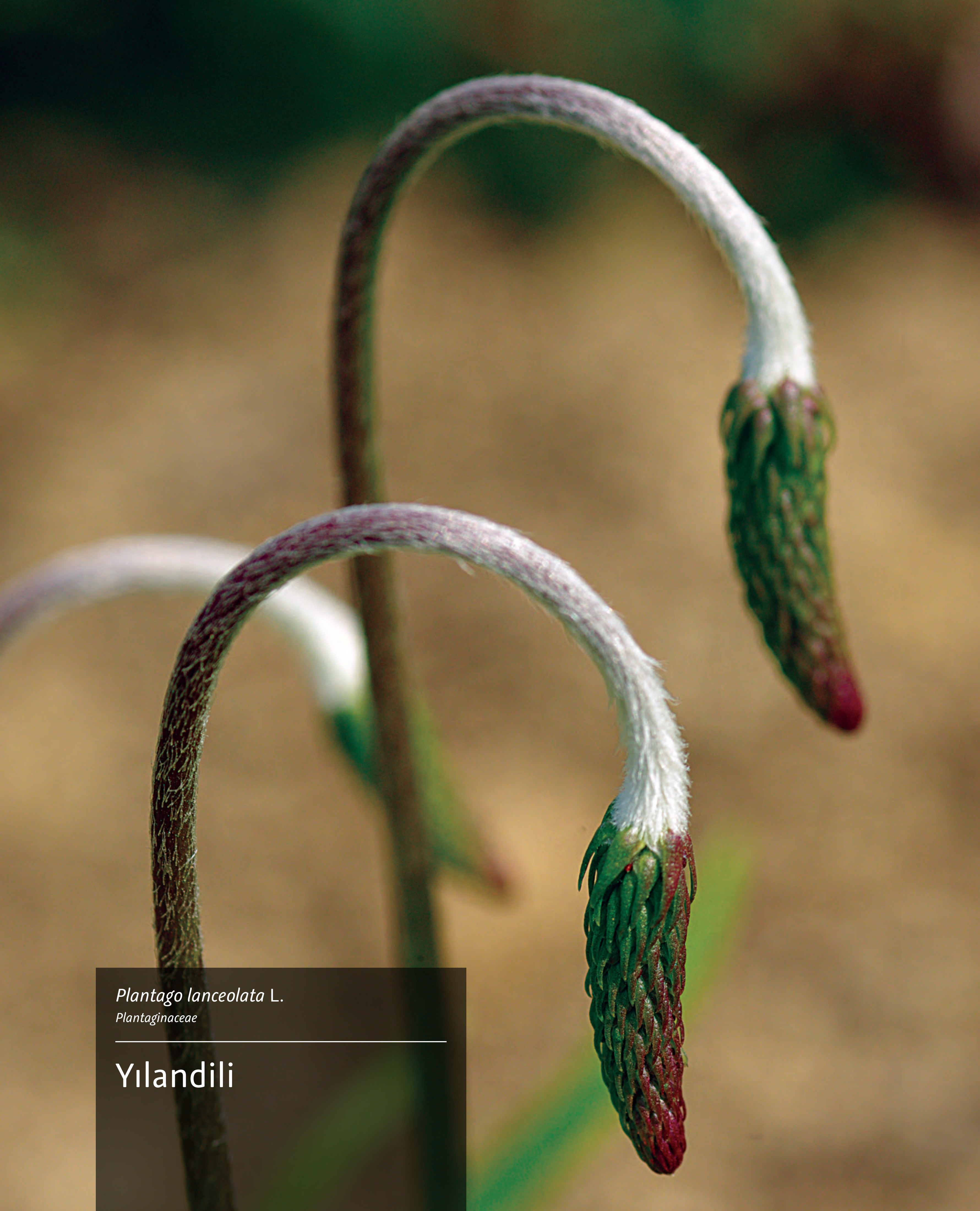


Kaynaklar:

Gálvez M, Martín-Cordero C, Houghton PJ *et al.* 2005. J Agric Food Chem 53(6): 1927-33

Heimler D, Isolani L, Vignolini P *et al.* 2007. J Agric Food Chem 55(5): 1724-9

Jurišić Grubešić R, Srečnik G, Kremer D *et al.* 2013. Chem Biodivers 10(7): 1305-16



Plantago lanceolata L.
Plantaginaceae

Yılandili

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: English plantain, narrowleaf plantain, ribwort, ribwort-plantain, snake's tongue / Lungenblattl, Schlangenzunge, Spitzwegerich, Spießkraut / Plantain étroit, plantain lancéolé

Botanik özellikler: 50 cm yüksekliğinde, çok yıllık, az çok tüylü, otsu bir tür. Yapraklar, 7-42 × 0.4-5 cm, dar uzun, tabanda rozet şeklinde, sapsız veya çok kısa saplı, 3-5 belirgin damarlı. Nisan - ekim aylarında açılan çiçekler 7-85 cm yüksekliğinde kısa tüylü bir sapın ucunda, 0.5-5.5 cm boyunda silindirik, konik veya küremsi gruplar oluşturmuş. Çiçekler 4'er parçalı, yaklaşık 2.5 mm uzunluğunda. Meyve kuru, 2-4 mm uzunluğunda, 2 tohumlu; tohum 2.5 mm uzunluğunda, kayık şeklinde, parlak pas renkli veya kahverengi.

Yayılış: Avrasya, Kuzey Afrika. Türkiye'de yaygın. Özellikle Almanya, Bulgaristan, Hollanda, Macaristan, Polonya ve Sırbistan'da yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 3000 m'ye kadar yükseklikte denize yakın yerler, kumlu topraklar, bataklık yakınları, akarsu kenarları, çayırlar, yol kenarları, ormanlık alanlar

Yetiştirme koşulları: Güneşi sever. Tohumlar ilkbahar, yaz sonu veya sonbahar başında ekilerek çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Enzimler, fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler, tanenler), glikozitler, müsilaj, organik asitler, saponinler, vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antioksidan, antispazmotik, antitüssif, sikatrizan, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 3-6 g / gün

Uyarılar: Işığa duyarlılık yapabilir.

Yemek olarak kullanımı: Yaprakları salata şeklinde değerlendirilir.



Kaynaklar:

Beara IN, Orcić DZ, Lesjak MM *et al.* 2010. J Pharm Biomed Anal 52(5): 701-6

Fleer H, Verspohl EJ *et al.* 2007. Phytomedicine 14(6): 409-15

Gonda S, Tóth L, Parizsa P *et al.* 2010. Acta Biol Hung 61 Suppl: 25-34

Melese E, Asres K, Asad M *et al.* 2011. Phytother Res 25(8): 1174-80

Özkol HU, Akdeniz N, Özkol H *et al.* 2012. Cutan Ocul Toxicol 31(1): 58-60



Plantago major L.
Plantaginaceae

Bağa yaprağı

Beşdamar otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Broad-leaf plantain, common plantain, greater plantain / Breitwegerich, Breitblättrige Wegerich / Grand plantain

Botanik özellikler: 40 cm yüksekliğinde, çok yıllık, otsu bir tür. Yapraklar, 3-37 × 1-11.5 cm, eliptik - yumurtamsı, tabanda rozet şeklinde, ayanın boyuna eşit veya ondan uzun saplı (7-8 cm), genellikle 5-9 belirgin damarlı, kenarları az çok dalgalı. Haziran - ağustos aylarında açılan çiçekler 3-30 cm uzunluğundaki kısa tüylü bir sapın ucunda, 4-90 mm boyunda dar silindirik gruplar halinde. Çiçekler yeşilimsi, 4'er parçalı, 2-3 mm uzunluğunda. Meyve 2-4 mm uzunluğunda, kuru. Tohumlar 1-1.7 mm uzunluğunda, koyu kahverengi - siyah, üç köşeli eliptik, 6-30 adet.

Yayılış: Avrasya, Kuzey Afrika. Türkiye'de yaygın. Özellikle Almanya, Bulgaristan, Hollanda, Macaristan, Polonya, Sırbistan'da yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 2500 m'ye kadar yükseklikte akarsu yakınları, sulak alanların yakınları, boş alanlar, çayırlar

Yetiştirme koşulları: Toprak açısından çok seçici değildir ancak kumlu ve zengin toprakları tercih eder, güneş sever. Yaz sonu veya sonbahar başında toplanan tohumları, ilkbaharda ekilerek çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kök, taze veya kurutulmuş yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), sonbahar (kök)

İçerik: Fenolik madeler (flavonoitler, tanenler), iridoit glikozitler, mineraller (özellikle çinko, potasyum), müsilaj, tanenler, vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Antibakteriyel, antibronşitik, antidiyabetik, antienflamatuvar, antihipertansif, antikorizik, antiürolitiyatik, antiviral, astrenjan, bakteriyostatik, diüretik, hepatoprotektif, laksatif, sikatrizan

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 3-6 g / gün
1.4 g drog 150 ml suda 10-15 dakika bekletildikten sonra süzülür ve günde 3-4 kez dahilen kullanılır.
1.4 g toz 150 ml soğuk suda sık sık karıştırılarak 1-2 saat bekletilir ve günde 3-4 kez gargara şeklinde kullanılır.

Tentür (%40): 3-4 × 7 ml / gün

Diğer kullanımları: Tohumları kuşyemi olarak kullanılır.



Kaynaklar:

Chiang LC, Chiang W, Chang MY *et al.* 2002. Antiviral Res 55(1): 53-62

Nhiem NX, Tai BH, Van Kiem P *et al.* 2011. Arch Pharm Res 34(3): 419-23

Thomé RG, dos Santos HB, dos Santos FV *et al.* 2012. Exp Biol Med (Maywood) 237(12):1379-86

Türel I, Özbek H, Erten R *et al.* 2009. Indian J Pharmacol 41(3): 120-4



Platycladus orientalis (L.) Franco
Cupressaceae

Doğu mazısı



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Oriental arbor-vitae / Morgenländischer Lebensbaum / Thuya de Chine

Botanik özellikler: 15 m yüksekliğinde, yavaş büyüyen, kokulu bir ağaç. Yapraklar 2-4, kozalaklar 15-25 mm uzunluğunda ve 6-12 sert puldan oluşmuş. Tohumlar 4-6 mm uzunluğunda ve kanatsız.

Yayılış: Anavatanı Kuzey Çin ve Kore. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte nemli orman kenarları, orman açıklıkları

Yetiştirme koşulları: Rüzgardan korunan güneşli yerleri tercih eder. Nemli ve süzek topraklarda iyi gelişir. Şekil vermek üzere ilkbaharda budanabilir. İlkbaharda ekilen tohumlarla üretilebilir.

Kullanılan kısım: Yapraklı dal ucu, aromatik yağ

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Aromatik yağ, flavonoitler, tanenler

Tıbbi etki: Analjezik, antidiyareik, antienflamatuvar, antihipertansif, antikanser, antitüssif, diüretik, diyaforetik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 3-6 g/ gün

Uyarılar: Doz aşımında zehirlenme yapar. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Genellikle küçük hayvanlarda deri ve üst solunum yolu hastalıklarında kullanılır.

Diğer kullanımlar: Park ve bahçelerde genellikle çit bitkisi olarak yetiştirilir. Aromatik yağı insektisit etkilidir.

Kaynaklar:

Kim CS, Choi SU, Lee KR 2012. Planta Med 78(5): 485-7

Kim TH, Li H, Wu Q *et al.* 2013. J Ethnopharmacol 146(3): 760-7

Ma JP, Zhao HB, Li XZ *et al.* 2012. Zhong Yao Cai 35(10): 1620-2

Zhang NN, Park DK, Park HJ *et al.* 2013. BMC Complement Altern Med 13: 9



Portulaca oleracea L.
Portulacaceae

Semizotu

Pirpirim

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common purslane, purslane / Gemüse-Portulak, Portulak / Porcelane, pourpier, pourpier maraîcher

Botanik özellikler: 25 cm uzunluğunda, tek yıllık, etli bir tür. Gövde sürünücü, kırmızımsı. Yapraklar ters yumurtamsı, az çok karşılıklı, tam, 1-3 cm, etli, parlak grimsi - yeşil, kenara doğru kırmızımsı. Çiçekler parlak sarı, 1 cm çapında. Meyve kuru, 6 mm uzunluğunda ve yumurtamsı. Tohumlar siyah ve çok sayıda.

Yayılış: Tropik Amerika. Yetiştirilir (Frenk semizotu = *P. oleracea* var. *sativa*). Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte nemli yerler, boş alanlar

Yetiştirme koşulları: Nemli ve hafif kumlu, zengin, süzek toprakları, kısmen gölgeli yerleri tercih eder. İlkbahar başında ekilen tohumlar 1-2 haftada çimlenir. Yaz sonunda gece sıcaklığının 10°C'nin altına düşmediği yerlerde, açığa ekilebilir.

Kullanılan kısım: Yapraklı gövde

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Alkaloitler, flavonoitler, karbonhidratlar, mineraller (özellikle çinko, demir, fosfor, kalsiyum, magnezyum, sodyum, potasyum), proteinler, sabit yağlar, vitaminler (özellikle A, B_1, B_3, B_6, C)

Tıbbi etki: Analjezik, antihiperglisemik, antimikrobiyel, antidiyabetik, antioksidan, antiromatizmal, antitümör, antiviral, diüretik, hipoglisemik, hipolipidemik, kardiyotonik, laksatif, sedatif

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte tıbbi amaçlarla kullanılmamaktadır

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Özellikle genç sürgünler salata veya pişirildikten sonra sebze şeklinde değerlendirilir.

Diğer kullanımları: Yaprak özü böcek sokmaları ve güneş yanıklarında deriye uygulanır.

Kaynaklar:

Chen T, Wang J, Li Y *et al.* 2010. Glycoconj J 27(6): 635-42

El-Sayed MI. 2011. J Ethnopharmacol 137(1): 643-51

Liu CJ, Liu DY, Xiang L *et al.* 2009. Zhong Yao Cai 32(11): 1689-91

Shen H, Tang G, Zeng G *et al.* 2013. Carbohydr Polym 93(2): 395-400

Uddin MK, Juraimi AS, Ali ME *et al.* 2012. Int J Mol Sci 13(8): 10257-67

Yang Z, Liu C, Xiang L *et al.* 2009. Phytother Res 23(7): 1032-5

Zhao R, Gao X, Cai Y *et al.* 2013. Carbohydr Polym 96(2): 376-83



Primula vulgaris Huds.
Primulaceae

Sapsız çuha çiçeği

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common primrose, English primrose / Primelgewächse, Sten Schlüsselblume / Primevère acaule, primevère commune, primevère sans tige

Botanik özellikler: 3-20 cm yüksekliğinde, etli köklü, tabanda rozet yapraklı, çok yıllık otsu bir tür. Yapraklar 2-30 × 1-9 cm, uzunca yumurtamsı, genellikle az çok tüylü, dişli. Mart - mayıs aylarında açan çiçekler yaprakların ortasında ve sapsız. 17-38 mm uzunluğunda, pembe, kızılımsı - mor sarı veya beyaz. Meyve kuru, çok tohumlu.

Yayılış: Avrupa, Kuzey Afrika, Batı Asya. Türkiye'de genellikle Marmara ve Karadeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 2200 m'ye kadar yükseklikte nemli ve az çok gölgeli yerler

Yetiştirme koşulları: Soğuğa dayanıklı olup, bazik ve humusça zengin, geçirgen toprakları, kısmen gölgeli, nemli yerleri sever. İlkbahar, yaz başı veya sonbaharda tohum, çelikleme veya köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır. Toprak kuruysa çimlenme süresi uzar. Soğuğa çok dayanıklı değildir.

Kullanılan kısım: Kök, çiçek

Hasat zamanı: İlkbahar (çiçek), sonbahar (kök)

İçerik: Aromatik yağ, flavonoitler, saponinler, tanenler

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, diüretik, ekpektoran, laksatif, sedatif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay: kök (haşlama): 1 g / gün;

çiçek (demleme): 2-3 g / gün

Uyarılar: Doz aşımında bulantı, kusma ve ishal görülebilir. Dokunulduğunda alerjik belirtiler olabilir. Aspirin alerjisi olanlar, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Birçok çeşidi süs bitkisi olarak park ve bahçelerde yetiştirilir.



Kaynaklar:

Aplin CG, Lovell CR. 2001. Contact Dermatitis 44(1): 23-9

Bhutia TD, Valant-Vetschera KM, Adlassnig W *et al.* 2012. Nat Prod Commun 7(11): 1469-73

Türker AU, Usta C. 2008. Nat Prod Res 22(2): 136-46



Prunella vulgaris L.
Lamiaceae

Kara gelincik otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Self-heal / Gewöhnliche Braunelle, Kleine Braunelle, Kleine Brunelle / Brunelle commune

Botanik özellikler: 50 cm yüksekliğinde, çok yıllık otsu bir tür. Gövde az çok yatık, dört köşeli. Yapraklar 3-7.5 cm, tam veya dişli, saplı, karşılıklı çapraz dizili. Çiçekler genellikle mavi - mor (nadiren pembe veya beyaz), 8-15 mm, gövdenin ucunda sıkça dizili.

Yayılış: Avrasya, Kuzey Amerika. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2900 m'ye kadar yükseklikte yol kenarları, orman açıklıkları, nemli yamaçlar, akarsu yakınları

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, nemli ve süzek toprakları sever. İlkbaharda ekilen tohumlarla veya köklerin ayrılmasıyla kolayca üretilir.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Acı maddeler, alkaloitler, aromatik yağ, kafeik asit, tanenler, triterpenler, vitaminler (özellikle B_1, C, K)

Tıbbi etki: Antihemorajik, antihipertansif, antiöstrojenik, antiseptik, astrenjan, ekspektoran, karminatif, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu: Genellikle tıbbi çayları (demleme) gargara şeklinde kullanılır.

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Kaynaklar:

Chen Y, Guo Q, Liu L 2011. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 36(22): 3070-4

Collins NH, Lessey EC, DuSell CD *et al.* 2009. Biol Reprod 80(2): 375-83

Feng L, Jia XB, Jiang J. *et al.* 2010. Molecules 15(11): 7893-906

Feng L, Jia XB, Shi F *et al.* 2010. Molecules 15(8): 5093-103

Guo Q, Chen Y. 2011. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 36(21): 3057-62

Hwang SM, Lee YJ, Lee YP *et al.* 2013. Evid Based Complement Alternat. Med 936463



Prunus cerasus L.
Rosaceae

Vişne

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Morello cherry, sour cherry / Sauerkirsche, Weichselkirsche / Cerisier acide, cerisier aigre, griottier acide

Botanik özellikler: 10 m yüksekliğinde yaprak döken bir ağaç. Yapraklar elips şeklinde, 6-8 × 3-5 cm çıplak veya alt yüzde hafifçe tüylü, kenarları dişli, koyu yeşil. Meyve etli ve küremsi, 1-1.5 cm çapında, uzun saplı (2.5-5 cm), koyu kırmızı, buruk lezzetli. Tohum tek.

Yayılış: Avrasya. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 500 m'ye kadar yükseklikte güneşli yol kenarları, yerleşim yerleri

Yetiştirme koşulları: Nemli ve derin süzek topraklarda iyi gelişir. Çiçeklenme döneminde rüzgardan korunmalıdır. Kışları soğuk geçen yerlerde yetiştirildiğinde meyve verimi artar. Tohumdan veya aşılamayla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Meyve

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Flavonoitler, karbonhidratlar, mineraller (özellikle bakır, çinko, demir, fosfor, kalsiyum, klor, krom, kükürt, magnezyum, nikel, potasyum, sodyum), organik asitler, pektin, proteinler, şekerler, tanenler, vitaminler (özellikle A, B grubu, C, E)

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antikolesterol, antioksidan, antiödem, ekspektoran, kardiyoprotektif, laksatif, sedatif

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Yemek olarak kullanımı: Meyveleri yenir, suyu sıkılarak içilir veya buruk lezzetinden dolayı hoşaf, reçel, marmelat yapımında kullanılır.



Kaynaklar:

Bak I, Lekli I, Juhasz B *et al.* 2010. J Med Food 13(4): 905-10

Damar I, Ekşi A. 2012. Food Chem 135(4): 2910-4

Piccolella S, Fiorentino A, Pacifico S *et al.* 2008. J Agric Food Chem 56(6): 1928-35

McCune LM, Kubota C, Stendell-Hollis NR *et al.* 2011. Crit Rev Food Sci Nutr 51(1): 1-12



Prunus laurocerasus L.

Rosaceae

Taflan

Karayemiş, Laz kirazı, Laz üzümü, Gürcü kirazı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Cherry-laurel, common laurel, English laurel, laurel cherry / Lorbeerkirsche / Laurier-amande, laurier-cerise, laurier-palme, laurier de Trébizonde

Botanik özellikler: 10 m yüksekliğinde, yaprak dökmeyen bir çalı veya ağaç. Yapraklar derimsi, parlak koyu yeşil, seyrek, testere dişli, genellikle 10-25 × 4-10 cm, hafifçe acı badem kokulu. Çiçek yaklaşık 1 cm çapında, kirli beyaz, kokulu, 30-40 tanesi bir arada dik topluluk halinde. Meyve etli ve küremsi, 1-2 cm çapında, olgunlukta genellikle koyu kırmızı. Tohum tek.

Yayılış: Doğu Avrupa, Batı Asya'nın Karadenize yakın yerleri. Türkiye'de genellikle Marmara ve Karadeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte ormanlık alanlar, genellikle kayın ve orman güllerinin araları

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli ve nemli toprakları, rüzgardan korunan yerleri tercih eder. Gölge ve bazik topraklarda da yetişebilir. Gövde tabanının yabancı otlardan temizlenmesi, genç fidanlara azotlu gübre verilmesi gerekir. Tohum veya aşılamayla çoğaltılır. Soğuğa dayanıklı, alacalı yapraklı, değişik boylarda 40'dan fazla çeşidi vardır. Dayanıklı olan tür kolayca istilacı karakter kazanarak doğallaştığı yerlerde yerli türleri yok edebilir.

Kullanılan kısım: Meyve, yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), yaz (meyve)

İçerik: Fenolik maddeler (flavonoitler), mineraller (özellikle bakır, çinko, demir, kalsiyum, kobalt, magnezyum, mangan, nikel, potasyum, sodyum), siyanogenetik glikozitler, proantosiyanidinler, proteinler, vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antidiyabetik, antinosiseptif, antioksidan, antispazmotik, diüretik

Kullanım şekli ve dozu: Eskiden taze yapraklardan hazırlanan çözelti, antitüssif ve antispazmotik olarak kullanılmıştır.

Uyarılar: Taze yapraklarda bulunan zehirli hidrosiyanik asitten dolayı günümüzde kullanılmaz. İşlem görmemiş tohumlar da, içerdikleri siyanoglikozitlerden dolayı zehirlenme yapar. Ancak fırında kurutulmuş meyvelerden elde edilen tohumlar kullanılabilir.

Yemek olarak kullanımı: Genellikle tohumdan çıkarılan meyveleri taze olarak veya kurutulduktan sonra çerez şeklinde değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı hayvanlarla evcil hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Yaprakları buket hazırlamakta kullanılır. Parklarda süsleyici olarak veya çit bitkisi olarak yetiştirilir.



Kaynaklar:

Celep E, Aydın A, Yeşilada E. 2012. Food Chem Toxicol 50(9): 3329-35

Erdemoğlu N, Küpeli E, Yeşilada E. 2003. J Ethnopharmacol 89(1): 123-9

Jetter R, Schäffer S *et al.* 2001. Plant Physiol 126(4): 1725-37

Kolaylı S, Küçük M, Duran C *et al.* 2003. J Agric Food Chem 51(25): 7489-94



Psidium guajava L.
Myrtaceae

Guava

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common guava, yellow guava / Echte Guave, Goiaba, Guava, Guayaba, Guayave / Goyavier

Botanik özellikler: 9 m yüksekliğinde, kırmızı - yeşil gövdeli, yaprak dökmeyen bir ağaç. Yapraklar derimsi, 15 cm uzunluğunda, elips şeklinde, belirgin damarlı, karşılıklı. Çiçekler 4 cm çapında, beyaz ve hoş kokulu. Meyve sarımsı, uzunca küre şeklinde ve 3-10 cm çapında. Tohum 3-5 mm uzunluğunda, sarı ve çok sayıda.

Yayılış: Anavatanı Amerika'nın tropik bölgeleri. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1200 m'ye kadar yükseklikte kuru veya nemli alanlar

Yetiştirme koşulları: Nemli ve besin maddesi yönünden zengin süzek topraklarda ve tropik koşullarda iyi gelişir, soğuk ve çok sıcaktan hoşlanmaz. Genellikle tohumdan, genç sürgünlerin köklendirilmesi veya aşılamayla üretilir.

Kullanılan kısım: Yaprak, meyve

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), sonbahar (meyve)

İçerik: Aromatik yağ, fitosteroller, fenolik maddeler (flavonoitler, polifenoller), tanenler, triterpenler, vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Analjezik, antimikrobiyel, antidiyabetik, antidiyareik, antikanser, antimikrobiyal, antinosiseptif, antioksidan, antispazmotik, astrenjan, febrifüj, hepatoprotektif, hipoglisemik

Kullanım şekli ve dozu:

Toz (yaprak): 1.5-2 g / gün

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Meyvesi doğrudan yenir veya reçel yapımında kullanılır.

Kaynaklar:

Adesida A, Farombi EO. 2012. Afr J Med Med Sci 41 Suppl: 81-90
Biegelmeyer R, Andrade JM, Aboy AL *et al.* 2011. J Food Sci 76(7): C991-6
Bontempo P, Doto A, Miceli M *et al.* 2012. Cell Prolif 45(1): 22-31
Dhiman A, Nanda A, Ahmad S *et al.* 2011. J Pharm Bioallied Sci 3(2): 226-9
Gutiérrez RM, Mitchell S, Solis RV. 2008. J Ethnopharmacol 117(1): 1-27
McCook-Russell KP, Nair MG, Facey PC *et al.* 2012. Food Chem 134(2): 1069-73



Punica granatum L.
Punicaceae

Nar

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Pomegranate apple, pomegranate tree / Granatapfel, Grenadine / Grenadier, grenadier commun

Botanik özellikler: 5 m yüksekliğinde, yaprak döken (tropiklerde dökmez), dikenli çalı veya dikensiz bir ağaç. Yapraklar koyu yeşil, genellikle karşılıklı, yumurtamsı, çıplak, 2.5-8 × 1-5 cm. Mayıs - haziran aylarında açılan çiçekler genellikle parlak turuncu kırmızı ve hafifçe buruşuk, 7-8 parçalı, 15-20 mm. Meyve küremsi, 6-12 cm, dışı derimsi ve kızıl - kahverengi, tepede çanak yapraklarına ait kalıntı taşır. Tohumlar çok adette pembe, saydam ve etli bir doku (pulpa) içinde.

Yayılış: Anavatanı İran'ın Hazar gölü çevresi. Genellikle Kuzey ve Güneydoğu Afrika, Akdeniz, Orta Asya ve ABD'nin güneyinde doğallaşmıştır ve yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 250-600 m yükseklikte kireçli yamaçlar, çalı araları

Yetiştirme koşulları: Akdeniz iklimi görülen yerlerde, her türlü toprakta yetişir. Güneşli yerleri, derin ve süzek toprakları tercih eder. Soğuğa (-12°C) ve sıcağa dayanıklıdır. Düzenli budanması ve gübrelenmesi durumunda meyveleri iri ve lezzetli olur. İlkbaharda ekilen tohumlarla, yazın köklerin ayrılması veya çeliklemeyle üretilir.

Kullanılan kısım: Kök, gövde ve meyve kabuğu, yaprak, tohum

Hasat zamanı: Eylül - ekim

İçerik: Alkaloitler, fenolik maddeler (polifenoller, tanenler), mineraller (özellikle demir, fosfor, kalsiyum, potasyum, sodyum), şekerler, vitaminler (özellikle B_1, B_2, C, P)

Tıbbi etki: Anthelmintik, antiartritik, antibakteriyel, antidiyabetik, antidiyareik, antienflamatuvar, antihiperglisemik, antihiperlipidemik, antikanser, antiobez, antioksidan, antiviral, astrenjan, emmenagog, hepatoprotektif

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: Kök, gövde, meyve kabuğu (haşlama): 3-9 g / gün (anthelmintik); meyve kabuğu (haşlama veya demleme - %5): 2.5-4.5 g / gün (antidiyareik)

Uyarılar: Doz aşımında baş dönmesi, görme bozukluğu ve kusma görülebilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Tohum ve etrafını saran etli örtü yenir; şerbet, reçel hazırlanır; içki hazırlanmasında kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı hayvanlarla evcil hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Meyve ve kabuk boyar maddeler içerir. Süs bitkisi olarak yetiştirilen çeşitleri vardır (Bodur nar gibi).



Kaynaklar:

Bell C, Hawthorne S. 2008. J Pharm Pharmacol 60(2): 139-44

Jurenka JS. 2008. Altern Med Rev 13(2): 128-44

Lansky EP, Newman RA. 2007. J Ethnopharmacol 109(2): 177-206

Mertens-Talcott SU, Jilma-Stohlawetz P, Rios J *et al.* 2006. J Agric Food Chem 54(23): 8956-61

Middha SK, Usha T, Pande V *et al.* 2013. Evid Based Complement Alternat Med. 2013: 656172



Pyrus communis L.

Rosaceae

Armut



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common pear / Kultur-Birne / Poirier commun

Botanik özellikler: 20 m yüksekliğinde yaprak döken, yavaş büyüyen, uzun ömürlü, dikenli veya dikensiz (yetiştirilen) bir ağaç. Yapraklar saplı (4-10 cm), yumurtamsı, 3-5 × 1.5-4 cm, tam veya dişli. Nisan - mayıs aylarında açan çiçekler beyaz, 2-3 cm çapında, 5-9 tanesi bir arada ve saplı (1.5-3 cm) çiçekli topluluklar oluşturmuş durumda. Meyve az çok uzun küremsi, 2-5 cm, taneli az çok lezzetli ancak yetiştirilenlerde genellikle 10-15 cm uzunluğunda, yumuşak ve çok lezzetli.

Yayılış: Orta ve Batı Asya, Güney Avrupa. Türkiye'de yabani çeşitleri yaygın. Birçok ülkede yetiştirilen ve genellikle meyve şekline göre gruplandırılan yüzlerce çeşidi vardır.

Doğal yetişme ortamı: 1650 m'ye kadar yükseklikte ormanlık ve çalılık yerler

Yetiştirme koşulları: Çok yüksek olmayan yerlerde, derin ve süzek topraklarda iyi gelişir, çok sıcak ve soğuktan hoşlanmaz. Gübre ihtiyacı orta düzeydedir. Tohum veya aşılamayla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Meyve

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: aromatik yağ, mineraller (özellikle arsenik, bakır, bor, çinko, demir, fosfor, kalsiyum, magnezyum, mangan, nikel, selenyum, silisyum, sodyum), lignin, nişasta, pektin, proteinler, şekerler, tanenler, vitaminler (B grubu, C)

Tıbbi etki: Antihiperkolesterolemik, antimikrobiyal, antiradikal, dijestif, laksatif

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Yemek olarak kullanımı: Taze olarak veya işlem gördükten sonra yenir; meyve suyu içki yapımında kullanılır.

Diğer kullanımları: Odunundan ev eşyası yapımında yararlanılır.

Kaynaklar:

Cui T, Nakamura K, Ma L *et al.* 2005. J Agric Food Chem 53(10): 3882-7

Mehta BK, Verma M, Jafri M *et al.* 2003. Nat Prod Res 17(6): 459-63

Rychlińska I, Gudej J. 2002. Acta Pol Pharm 59(1): 53-6

Rychlińska I, Gudej J. 2003. Acta Pol Pharm 60(1): 81-5

Tomosaka H, Tamimoto H, Tsukagoshi Y *et al.* 2012. Nat Prod Commun 7(8): 987-8

Zbigniew S, Beata Z, Kamil J *et al.* 2014. Microb Drug Resist 20 (4): 337-43



Quercus robur L.
Fagaceae

Saplı meşe

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common oak, English oak, pedunculate oak / Stieleiche, Deutsche Eiche / Chêne pédonculé

Botanik özellikler: 25 m yüksekliğinde, yaprak döken bir ağaç. Gövde dik, gençken grimsi yeşil, parlak, olgunlukta grimsi kahverengi ve boyuna çatlaklı. Yapraklar en fazla 1 cm uzunluğunda ve saplı (nadiren sapsız), 20 × 9 cm, derin ve düzensiz loplu, alt yüz daha sık olmak üzere tüylü. Erkek çiçekler sarımsı yeşil, sarkık ve uzun topluluklar halinde. Dişi çiçekler 1-6 tanesi bir arada, küçük kümeler halinde. Meyve saplı, kuru, olgunlukta açılmaz, 2-3 cm (2-12 cm). Tohum tek.

Yayılış: Avrupa, Kafkasya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte karışık geniş yapraklı orman içleri

Yetiştirme koşulları: Genellikle güneşli yerleri, derin ve nemli toprakları tercih eder ve tohumla çoğaltılır. Yerinin değiştirilmesinden hoşlanmaz.

Kullanılan kısım: Gövde kabuğu, meyve, yaprak

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Mineraller (özellikle magnezyum, potasyum), tanenler (%20)

Tıbbi etki: Antidiyareik, antienflamatuvar, antihemorajik, antioksidan, antiseptik, astrenjan, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (haşlama): 10 g / gün

Banyo: 100 g / lt

Uyarılar: Fazla yenmesi durumunda sindirim sisteminde tahriş ve kabızlık görülebilir. Bir aydan uzun süre kullanılmamalıdır. Banyo şeklindeki uygulamada suyun göze sıçramamasına dikkat edilmelidir.

Yemek olarak kullanımı: Meyveler haşlandıktan sonra yenebilir.

Veterinerlikte kullanımı: Genellikle ishal tedavisinde kullanılır. Meyveleri hayvanlara besin olarak verilir.

Diğer kullanımları: Genellikle park ve yol kenarlarında yetiştirilir. İyi bir gölge ağacıdır. Genç yaprakları içki yapımında kullanılır.

Kaynaklar:

Almeida IF, Valentão P, Andrade PB *et al.* 2008. Biofactors 33(4): 267-79

Frédérich M, Marcowycz A, Cieckiewicz E *et al.* 2009. Planta Med 75(15): 1634-7

Mittasch J, Böttcher C, Frolova N *et al.* 2014. Phytochemistry 99: 44-51



Rhus typhina L.
Anacardiaceae

Sumak

Amerikan sumağı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Staghorn sumac, stag's horn sumach / Essigbaum, Hirschkolbensumach / Sumac vinaigrier

Botanik özellikler: 4 m yüksekliğinde, yaprak döken bir çalı veya ağaç. Gövde dik ve ince. Dallar sık kahverengi tüylü. Yapraklar parçalı, 15 cm uzunluğunda yaprakçıklardan oluşmuş, sonbaharda kızarır. Çiçekler küçük, yeşilimsi sarı. Meyveler koyukızıl - kahverengi, tüylü, dik kümeler halinde.

Yayılış: Anavatanı Kuzeydoğu ABD ve Güneydoğu Kanada. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1000 m'ye kadar yükseklikte orman açıklıkları, akarsu, durgun su ve yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, nemli ve süzek toprakları tercih eder. Denize yakın ve kurak yerlerden hoşlanmaz. Tohumla veya köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Meyve

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Organik asitler, tanenler

Tıbbi etki: Analjezik, antihemoroidal, antioksidan, antiseptik, astrenjan, diüretik, emetik, galaktagog, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Yaprak, meyve: Tıbbi çay (demleme): 2-3 g / gün (gargara)

Uyarılar: Özü alerjiye neden olabilir.

Diğer kullanımları: Süsleyici ve hava kirliliğine dayanıklı olduğundan, park ve bahçelerde yetiştirilir.

Kaynaklar:

Olchowik-Grabarek E, Swiecicka I, Andreeva-Kovaleskaya Z *et al.* 2014. J Membr Biol 247(6): 533-40

Rayne S, Mazza G. 2007. Plant Foods Hum Nutr 62(4): 165-75

Tischer J. 1960. Pharmazie 15: 83-9



Ribes rubrum L.
Grossulariaceae

Frenk üzümü

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Redcurrant / Garten-Johannisbeere, Rote Johannisbeere / Groseillier à grappes

Botanik özellikler: 1.5 m yüksekliğinde çok yıllık bir tür. Gövde çıplak veya salgı tüylü. Yapraklar almaşık dizilişli, 5-7 × 7-9 cm, 3-5 loplu. Haziranda açan küçük, yeşilimsi mor çiçekler saplı ve 10-20 tanesi sarkık durumlar oluşturmuş. Meyve etli, küremsi, kırmızı, 6-10 mm çapında.

Yayılış: Kuzey Avrasya. Kuzey Amerika ve Çin'de doğallaşmış. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1000 m'ye kadar yükseklikte nemli ormanlar, suya yakın yerler, çit araları

Yetiştirme koşulları: Güneşli veya az çok gölgeli yerlerde, nemli ve zengin topraklarda iyi gelişir. Tohum veya çelikle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak, meyve

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Organik asitler, şekerler, vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Antioksidan, diyaforetik, diüretik (yaprak); stomaşik (meyve)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Meyveleri taze olarak yenir veya meyve suyu ya da çeşitli tatlıların üretiminde kullanılır.

Kaynaklar:

Borges G, Degeneve A, Mullen W *et al.* 2010. J Agric Food Chem 58(7): 3901-9

Gavrilova V1, Kajdzanoska M, Gjamovski V *et al.* 2011. J Agric Food Chem 59(8): 4009-18

Maatta K1, Kamal-Eldin A, Törrönen R. 2001. Antioxid Redox Signal 3(6): 981-93



Ricinus communis L.
Euphorbiaceae

Hintyağı

Dedemene, Kene otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Castor oil plant / Wunderbaum, Rizinus / Ricin commun

Botanik özellikler: 5 m yüksekliğinde, yaprak döken, çok yıllık bir tür. Gövde yeşil veya morumsu kırmızı, dik ve dallanmış. Yapraklar, uzun saplı, tabanda gövdeyi sarmış, aya daire şeklinde, 50 × 50 cm, 5-11 loplu, yeşil veya morumsu kırmızı. Nisan - mayıs aylarında açılan çiçekler, küçük kümeler halinde, sarımsı - yeşil. Meyve kuru, 1-2 cm uzunluğunda, her gözünde 1 tohum bulunan 3 gözlü. Tohumlar yumurtamsı, 0.8-1.5 × 0.4-1.2 cm, parlak grimsi - kahverengi üzeri kahverengi desenli, ucunda kirli beyaz etli bir kısım mevcut.

Yayılış: Hindistan. Türkiye ve birçok ülkede doğallaşmış. Özellikle Brezilya, Hindistan, Çin ve Tayland'da yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 500 m'ye kadar yükseklikte nemli ve sıcak yerler

Yetiştirme koşulları: Bol güneş alan, humusça zengin toprakları tercih eder. Soğuktan hoşlanmaz. Tohumdan yetiştirilir. Çimlenme döneminde toprağın nemli ve ısının 20-30°C olması gerekir.

Kullanılan kısım: Tohum ve sabit yağ

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Alkaloitler (risinin), risin, yağ asitleri, vitaminler (özellikle E)

Tıbbi etki: Pürgatif (dahilen), emoliyen (haricen), antikarsinojenik, antimikrobiyal

Kullanım şekli ve dozu:

Yağ (temizlenmiş): 1-10 ml / gün

Uyarılar: Zehirli bir bitkidir, 3-4 tohumun doğrudan yenmesi ölüme yol açabilir. Alerjiye neden olabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Pürgatif olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Temizlenmiş hintyağı kozmetikte güneş yağı ve rujun yapısına girer.





Kaynaklar:

Anonymous. 2007. Int J Toxicol 26(Suppl 3): 31-77

Nath S, Dutta Choudhury M, Roychoudhury S *et al.* 2013. J Ethnopharmacol 149(1): 328-34

Naz R, Bano A, Ilyas N. 2012. Asian Pac J Trop Biomed 2(12): 944-7

Scarpa A, Guerci A. 1982. J Ethnopharmacol 5(2): 117-37

Worbs S, Köhler K, Pauly D *et al.* 2011. Toxins (Basel) 3(10): 1332-72

Zarai Z, Ben Chobba I, Ben Mansour R *et al.* 2012. Lipids Health Dis 11: 102



Rosa damascena Mill.

Rosaceae

Isparta gülü

Şam gülü, Yağ gülü



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Damask rose / Damaszener-Rose / Rosier de Damas

Botanik özellikler: 1.8 m yüksekliğinde, çok yıllık bir çalı. Gövde dikenli. Yapraklar parçalı, kenarları dişli, 3-7 yaprakçıktan oluşmuş, tabanda kulakçıklı. Çiçekler, pembe, katmerli ve güzel kokulu.

Yayılış: Özellikle Bulgaristan ve Türkiye'de (Isparta, Burdur, Denizli) yetiştirilir.

Yetiştirme koşulları: Güneşli ve havadar yerleri, süzek, killi - kumlu ve demir içeren, gübreli ve nemli toprakları tercih eder. Soğuktan hoşlanmaz. Köklendirilen sürgünlerin sonbaharda 20-25 cm derinliğe ekilmesiyle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçek, aromatik yağ

Hasat zamanı: Mayıs ayı

İçerik: Aromatik yağlar, flavanoitler, karbonhidratlar, glikozitler, tanenler

Tıbbi etki: Antiakne, antibakteriyel, antidiyabetik, antidiyareik, antioksidan, antisolar, antitüssif, antiviral, hipnotik, immünomodülatör

Yemek olarak kullanımı: Çiçekleri çay, reçel, şerbet, tart ve sirke yapımında kullanılır.

Diğer kullanımları: Kozmetikte ve parfümeride gül yağı ve gül suyu eldesinde kullanılır.

Kaynaklar:

Basim E, Basim H. 2003. Fitoterapia 74(4): 394-6

Boskabady MH, Shafei MN, Saberi Z *et al.* 2011. Iran J Basic Med Sci 14(4): 295-307

Schiber A, Mihalev K, Berardini N *et al.* 2005. Z Naturforsch C 60(5-6): 379-84

Slavov A, Kiyohara H, Yamada H. 2013. Int J Biol Macromol 59: 192-200

Tabrizi H, Mortazavi SA, Kamalinejad M. 2003. Int J Cosmet Sci 25(6): 259-65

Verma RS, Padalia RC, Chauhan A *et al.* 2011. Nat Prod Res 25(17): 1577-84



Rosa canina L.

Rosaceae

Yaban gülü

Köpek gülü



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Dog rose / Dornrose, Heckenrose / Rosier des Chiens, Rosier des haies, Églantier des chiens

Botanik özellikler: 3 m boyunda, sert ve kıvrık dikenli bir çalı. Gövde dik veya tırmanıcı, dallar dik veya aşağı doğru kıvrıktır. Yapraklar 5-7 testere dişli yumurtamsı yaprakçıktan ibaret, tabanında kulakçıklı. Yaprakçıklar 1-4.5 × 0.8-3.5 cm. Mayıs - haziran aylarında açan pembe bazen beyaz çiçekler, yalınkat, 4-5 cm çapında, saplı, tek veya 2-15 tanesi bir arada. Çiçek tablası (yalancı meyve / kuşburnu) etli, yumurtamsıdan küremsiye kadar değişen şekillerde, 1-2.5 cm uzunluğunda, koyu turuncu veya kırmızı.

Yayılış: Avrasya, Kuzeybatı Afrika. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2500 m'ye kadar yükseklikte kayalık yamaçlar, ormanlık alanlar, çalılıklar

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, nötral veya hafifçe asitli toprakları tercih eder. Nemli ve zengin süzek topraklara ekilen çeliklerle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Taç yaprağı, tohum, yalancı meyve

Hasat zamanı: Mayıs

İçerik: Aromatik yağlar, organik asitler (malik asit, sitrik asit), pektin, proantosiyanidinler, rutin, tanenler, vitaminler (özellikle A, B_2, C)

Tıbbi etki: Antiartritik, antidiyareik, antienflamatuvar, antiromatizmal, diüretik, gastroprotektif, laksatif, litotriptik, oftalmik, tonik, vermifüj (tohumlar)

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 0.5-1 g / gün

Tıbbi çay (demleme): 15-20 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Taç yaprakları reçel, şurup, çay, içki yapımında kullanılır, yapraklar kahve ve tütüne karıştırılır. Yalancı meyveler içleri temizlendikten sonra olduğu gibi veya tatlılara koku vermek amacıyla kullanılır.

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Kozmetikte özellikle yüzdeki sarkmaları önlemede kullanılır.

Kaynaklar:

Chrubasik C, Roufogalis BD, Müller-Ladner U. *et al.* 2008. Phytother Res 22 (6): 725-33

Kirkeskov B, Christensen R, Bügel S. *et al.* 2011. Phytomedicine 18 (11): 953-8

Lattanzio F, Greco E, Carretta D. *et al.* 2011. J Ethnopharmacol 137 (1): 880-5

Milot B. 2008. HerbalGram 79: 22

Özcan M. 2002. J Med Food 5 (3): 137-40

Rein E, Kharazmi A, Winther K. 2004. Phytomedicine 11 (5): 383-91

Warholm O, Skaar S, Hedman E. *et al.* 2003. Curr Ther Res Clin Exp 64 (1): 21-31

Wenzig EM, Widowitz U, Kunert O. *et al.* 2008. Phytomedicine 15 (10): 826-35

Willich SN, Rossnagel K, Roll S. *et al.* 2010. Phytomedicine 17 (2): 87-93

Winther K, Apel K, Thamsborg G. 2005. Scand J Rheumatol 34 (4): 302-8

Winther K, Rein E, Kharazmi A. 1999. Inflammopharmacol 7 (1): 63-8J



Rosa rugosa Thunb.
Rosaceae

Çin gülü

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Rugosa rose, ramanuas rose, saltsprey rose / Kartoffel-Rose / Rosier rugueux, ou Rosier du Japon

Botanik özellikler: 2 m yüksekliğinde, yaprak döken, çalımsı bir tür. Gövde genellikle dik, sık dikenli. Yapraklar parlak koyu yeşil, sonbaharda sararır. Çiçekler kuvvetli kokulu, 10 cm çapında, beyazdan mora kadar değişen renklerde, yalınkat. Meyve tablası kırmızı, küremsi, çanak yaprakları tepede fiyonk şeklinde

Yayılış: Anavatanı Çin, Japonya ve Kore. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 50 m'ye kadar yükseklikte kıyıya yakın kumlu topraklar

Yetiştirme koşulları: Güneşli ve açık alanlarda, kumlu topraklarda iyi gelişir. Tuzlu ortamlara ve dona dayanıklıdır.

Kullanılan kısım: Çiçek, kök

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Aromatik yağ, flavonoitler, saponinler, tanenler

Tıbbi etki: Analjezik, antialerjik, antidiyabetik, antienflamatuvar, antihipertansif, antimikrobiyal, antioksidan, antiradikal, antiviral, parazitoit, sitotoksik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Çiçekleri ve yalancı meyveleri yenir (Çin).

Diğer kullanımları: Çiçekleri koku verici karışımlara konur.

Kaynaklar:

Altıner D, Kılıçgün H. 2008. Drug Metabol Drug Interact 23(3-4): 323-7

Frère I, Salin C, Fabry J *et al.* 2005. Commun Agric Appl Biol Sci 70(4): 581-91

Hu QF1, Zhou B, Huang JM *et al.* 2013. J Nat Prod 76(10): 1866-71

Ng TB, Gao W, Li L *et al.* 2005. Biochem Cell Biol 83(1):78-85

Nowak R, Olech M, Pecio L *et al.* 2012. J Sci Food Agric 94(3): 560-7

Olech M, Nowak R. 2012. Acta Pol Pharm 69(3): 501-7

Xie Y, Zhang W. 2012. J Ethnopharmacol 144(3): 562-6



Rosmarinus officinalis L.
Lamiaceae

Biberiye

Kuşdili

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Garden rosemary, rosemary / Rosmarin / Romarin

Botanik özellikler: 150 cm yüksekliğinde, yaprak dökmeyen çalımsı bir tür. Yapraklar çok kısa saplı, genellikle 10-25 × 1-2 mm, kenarı alt yüze doğru kıvrık, üst yüz parlak yeşil, alt yüz sık tüylerden dolayı grimsi beyaz. Şubat - kasım aylarında açılan çiçekler 8-12 mm uzunluğunda, açık veya koyu mavi, nadiren beyaz.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri. Türkiye'de Akdeniz iklimi görülen yerler. İspanya, Fransa, Tunus, Fas, Güney Afrika, ABD, Hindistan, Kafkasya, Çin ve Avustralya'da yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 250 m'ye kadar yükseklikte denize yakın kurak yerler, makilikler

Yetiştirme koşulları: Sıcak, kışları yağışlı az çok kuru iklimlerde iyi gelişir. Soğuktan, nemden ve asitli topraklardan hoşlanmaz. Süzek ve kalkerli toprakları tercih eder. (Bu tip topraklarda yetiştirilenler daha küçük olup, daha kuvvetli kokarlar. Bazik topraklarda aromatik yağ verimi de daha yüksektir.) Çimlenme süresi uzun olduğu ve sıcak ortam istediği için tohum yerine çelikle veya daldırma ile çoğaltılır. İlkbahar başında ekilen tohumlar 1-2 haftada çimlenir. Çimlenmeden sonra fazla su verilmez. İlkbahar ve sonbaharda köklendirilen sürgünlerle de çoğaltılır. İç mekanda yetiştirilebilir.

Kullanılan kısım: Yaprak, çiçekli gövde, aromatik yağ

Hasat zamanı: Her zaman

İçerik: Aromatik yağlar, fenolik maddeler (asitler, flavonoitler, tanenler), glikozitler (acı), saponinler, organik asitler, terpenoitler

Tıbbi etki: Analjezik, antiakne, antibakteriyel, antienflamatuvar, antikarsinojen, antimikrobiyal, antioksidan, antiparazitik, antiproliferatif, antiromatizmal, antisefalajik, antiseptik, antispazmotik, diüretik, emmenagog, karminatif, kolagog, koleretik, stimulan, stomaşik, tonik, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 2-4 g / gün

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Tentür (%70): 3-8.5 ml / gün

Banyo: 50 g / lt

%2 biberiye esansı içeren alkollü çözelti iyi bir antiseptiktir.

Uyarılar: Aromatik yağı kontakt dermatit ve ışığa duyarlılık yapabilir. Yaprakların fazla miktarda kullanılması kanamalara neden olabilir. Bazı ilaçlarla etkileşir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Taze yapraklar salata şeklinde veya baharat olarak değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Sığır, at, keçi, koyun hastalıklarında kullanılır.

Diğer kullanımları: Aromatik yağ parfümeride kullanılır. Yapraklı dallar böcekleri uzaklaştırıcı ve havayı serinleticidir. Özellikle bordür bitkisi olarak park ve bahçelerde yetiştirilir.

Kaynaklar:

Kontogianni VG, Tomic G, Nikolic I *et al.* 2013. Food Chem 136(1): 120-9

Lucarini R, Bernardes WA, Ferreira DS *et al.* 2013. Pharm Biol 51(9): 1087-90

Petiwala SM, Puthenveetil AG, Johnson JJ. 2013. Front Pharmacol 4: 29

Tsai TH, Chuang LT, Lien TJ *et al.* 2013. J Med Food 16(4): 324-33



Rubus fruticosus L.

Rosaceae

Böğürtlen

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Blackberry, bramble / Brombeere / Ronce commune, ronce des bois, ronce des haies

Botanik özellikler: 2 m boyunda, tüylü, düz veya kıvrık dikenli bir çalı. Gövde dört köşeli, yay şeklinde kıvrık. Yapraklar 3-5 (nadiren 7) yumurtamsı, dişli yaprakçıklı, sapları dikenli. Mayıs - ağustos aylarında açılan çiçekler beyaz veya pembe. Meyve koyu mor - siyah, etli.

Yayılış: Kuzey Afrika, Avrasya. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Ormanlık alanlar, çit araları, çalılıklar

Yetiştirme koşulları: Her tip toprak ve yerde yetiştirilebilir. Ancak güneşli yerleri ve nemli toprakları tercih eder. Sonbaharda ekilen tohumlarla veya köklendirilen sürgünlerle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kök, yaprak, meyve

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), yaz (kök, meyve)

İçerik: Fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler, tanenler), müsilajlar, organik asitler, pektin, şekerler, vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Antidiyareik, antienflamatuvar, anthelmintik, antiiritan, antioksidan, antiseptik (yaprak), antispazmotik, astrenjan, depuratif, diüretik, sikatrizan

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (haşlama - %5): 5-10 g / gün (gargara)

Uyarılar: Yapraklarını anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Meyveleri çeşitli tatlı (reçel, puding v.s.) ve serinletici içecek yapımında kullanılır. Kökler pişirildikten sonra yenir.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanlarda ve çiftlik hayvanlarında genellikle ishal tedavisinde değerlendirilir.

Diğer kullanımları: Dikenli bir çalı olduğundan çit bitkisi olarak kullanılır.



Kaynaklar:

Ali N, Aleem U, Ali Shah SW *et al.* 2013. BMC Complement Altern Med 13: 138

Alonso R, Cadavid I, Calleja JM. 1980. Planta Med Suppl: 102-6

Hassimotto NM, Pinto Mda S, Lajolo FM. 2008. J Agric Food Chem 56(24): 11727-33



Rumex acetosa L.
Polygonaceae

Ekşimik

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common sorrel, garden sorrel / Wiesen-Sauerampfer / Oseille commune

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğinde, çıplak, çok yıllık otsu bir tür. Gövde dik ve dallanmamış. Taban yaprakları saplı, ok şeklinde, 10 cm uzunluğunda ve kalın, gövdenin ucuna doğru yapraklar sapsız, gövdeyi sarıcı ve küçük. Çiçekler küçük, kızılımsı, seyrek dizilişli kümeler halinde.

Yayılış: Kuzey Afrika, Avrupa, Kuzey Amerika. Türkiye'de Doğu Anadolu'da yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2500 m'ye kadar yükseklikte azot bakımından zengin çayırlar, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Güneşli, yerlerde ve süzek topraklarda iyi gelişir. Dona dayanıklıdır. İlkbaharda ekilen tohumlarla veya sonbaharda köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Kök, yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar başı (yaprak), yaz (kök)

İçerik: Glikozitler, organik asitler (okzalik asit ve tuzları), tanenler (%25), vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Antioksidan, antiseptik, diüretik, kolagog, sikatrizan, tonik (yaprak), laksatif (kök)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4 g / gün

Uyarılar: Uzun süreli kullanım böbreklerde kum ve taşa neden olabilir. Çocuk ve yaşlıların kullanımına uygun değildir.

Yemek olarak kullanımı: Genç yapraklar çoğunlukla yağlı yemeklerin yanında salata olarak değerlendirilir, çorba veya omlet yapımında kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Hayvanlarda genellikle diüretik, kolagog ve pürgatif olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Taze bitki özü pas lekelerini çıkarır.



Kaynaklar:

Bicker J, Petereit F, Hensel A. 2009. Fitoterapia 80(8): 483-95

Gescher K, Hensel A, Hafezi W *et al.* 2011. Antiviral Res 89(1): 9-18

Kucekova Z, Mlcek J, Humpolicek P *et al.* 2011. Molecules 16(11): 9207-17

Lee NJ, Choi JH, Koo BS *et al.* 2005. Biol Pharm Bull 28(11): 2158-61



Rumex crispus L.
Polygonaceae

Labada

Evelik

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Curled dock, curly dock, yellow dock / Krauser Ampfer / Oseille crépue

Botanik özellikler: 150 cm yüksekliğinde, çok yıllık otsu bir tür. Taban yapraklarının boyu eninden 3 mislinden fazla. Mayıs - ağustos aylarında açan çiçekler sık kümeler oluşturmuş. Meyve sapları meyveden uzun ve kıvrık.

Yayılış: Kozmopolit.

Doğal yetişme ortamı: 2300 m'ye kadar yükseklikte nemli yerler, boş alanlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli ve nemli topraklarda kolaylıkla yetiştirilir. Tohumla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Genç sürgün, yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Glikozitler, organik asitler (okzalik asit), reçine, tanen, vitaminler (A, B_1, B_2, C)

Tıbbi etki: Antimalaryal, antioksidan, kolagog, pürgatif

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 3-30 g / gün

Tıbbi çay (haşlama): 7.5-30 g / gün

Tentür (%25-40): 0.5-3 ml / gün

Uyarılar: Uzun süre kullanıldığında idrar yollarında kum ve taşa neden olabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç sürgünler ve yapraklar salata şeklinde yenir.

Veterinerlikte kullanımı: Hayvanların safra ile ilgili sorunlarında, kabızlıkta ve deri hastalıklarında kullanılır.



Kaynaklar:

Fan JP, Zhang ZL. 2009. Zhong Yao Cai 32(12): 1836-40

Lee KH, Rhee KH. 2013. Arch Pharm Res 36(4): 430-5

Maksimović Z, Kovacević N, Lakusić B *et al.* 2011. Phytother Res 25(1): 101-5

Shiwani S, Singh NK, Wang MH. 2013. Nutr Res Pract 6(5): 389-95

Yıldırım A, Mavi A, Kara AA. 2001. J Agric Food Chem 49(8): 4083-9



Ruta chalepensis L.
Rutaceae

Büyük sedef otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Fringed rue / Große Raute / Rue de Chalep

Botanik özellikler: 18-40 cm yüksekliğinde, çıplak, çok yıllık yarıçalımsı bir tür. Gövde dik, tabanda odunlu. Yapraklar derin parçalı. Mayıs - haziran aylarında açılan çiçekler gevşek durumlar oluşturmuş, sarı, uca doğru saçaklı ve tüylü. Meyve çıplak, 4-5 loplu, lopların ucu sivri.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri, Doğu Afrika. Türkiye'de genellikle Karadeniz ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 300 m'ye kadar yükseklikte kireçli kayalar ve çayırlar

Yetiştirme koşulları: Kısa süreli dona dayanıklıdır. Özellikle kışları yağmurlu geçen serin veya sıcak iklimlerde iyi gelişir, yazları nemli geçen yerlerden hoşlanmaz. Serin yerlerde bol güneş isterken sıcak yerlerde biraz gölge ister. Kuvvetli rüzgardan korunmalıdır. Derin, süzek ve fakir, kumlu, taşlı topraklar uygundur. İlkbaharda köklerin ayrılmasıyla veya ekilen tohumlarla ya da yaz sonunda yapılan çeliklemeyle üretilir.

Kullanılan kısım: Yaprak, çiçekli gövde uçları, aromatik yağ

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Alkaloitler, aromatik yağlar, fenolik maddeler (flavonoitler, kumarinler, tanenler), fitosteroller, terpenoitler

Tıbbi etki: Analjezik, antienflamatuvar, antihipertansif, antipiretik, antitümör, emmenagog

Kullanım şekli ve dozu:

Aromatik yağ: 1-5 damla / gün

Uyarılar: Doz aşımı zehirlenmeye yol açar. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Mukoza salgısını arttırıcı olarak faydalanılır.

Diğer kullanımları: Larvalar ile mücadelede ve sinek kovucu olarak kullanılır.



Kaynaklar:

Acquaviva R, Iauk L, Sorrenti V *et al.* 2011. Eur Rev Med Pharmacol Sci 15(2): 181-91

al-Said MS, Tariq M, al-Yahya MA *et al.* 1990. J Ethnopharmacol 28(3): 305-12

Conti B, Leonardi M, Pistelli L *et al.* 2013. Parasitol Res 112(3): 991-9

Günaydın K, Savcı S. 2005. Nat Prod Res 19(3): 203-10

Rabaev E, Zeller L, Biton A *et al.* 2011. Harefuah 150(3): 235-6



Salix alba L.

Salicaceae

Ak söğüt

Sarı söğüt, Köy söğüdü



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: White willow, willow / Silber-Weide / Osier blanc, saule blanc, saule commun, saule argenté, saule vivier

Botanik özellikler: 15 m yüksekliğinde, yaprak döken bir ağaç. Gövde dik, kahverengimsi gri, boyuna çatlaklı. Yapraklar, saplı (5-10 mm), 5-10 × 1-3 cm, sivri uçlu, testere dişli. Nisan- mayıs aylarında açan erkek çiçekler 4-6 cm uzunluğunda sarkık, dişi çiçekler ise 2-3 cm uzunluğunda dik durumlar oluşturmuş. Meyve kuru, olgunlukta açılır. Tohum tüylü, çok adette.

Yayılış: Kuzeybatı Afrika, Avrasya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte durgun suların ve akarsuların kenarları

Yetiştirme koşulları: Güneşli ve sulak yerlerde iyi gelişir. Tohumla veya dalların köklendirilmesiyle kolaylıkla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak, gövde kabuğu

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), sonbahar (gövde kabuğu)

İçerik: Flavonoitler, glikozitler (salisin), tanenler, zamklar

Tıbbi etki: Analjezik (özellikle oseoartritte), antienflamatuvar, antipiretik, antikoagülan, antiromatizmal, astrenjan

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 1-2 g / gün veya standart ekstre: 240 mg salisin / gün

Uyarılar: Yüksek dozda kullanıldığında sindirim sistemi sorunlarına yol açabilir. Salisilatlara (Aspirin) alerjisi olanlar; diüretik, antikoagülan (Aspirin, kumarin v.s.) ve antihipertansif ilaç alanlar, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Genellikle ağrı kesici ve ateş düşürücü olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Genç dallardan çit yapımında ve sepet örülmesinde faydalanılır.

Kaynaklar:

Biegert C, Wagner I, Lüdtke R *et al.* 2004. J Rheumatol 31(11): 2121-30

März RW, Kemper F. 2002. Wien Med Wochenschr. 152 (15-16): 354-9

Nahrstedt A, Schmidt M, Jäggi R *et al.* 2007. Wien Med Wochenschr 157(13-14): 348-51



Salvia fruticosa Mill.
Lamiaceae

Dağ elması

Anadolu adaçayı, Elma otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Greek sage / Dreilappiger Salbei / Salvia de jardín

Botanik özellikler: 50 cm yüksekliğinde, çok yıllık bir çalı. Gövde 4 köşeli, sık kadifemsi tüylü. Yapraklar 2-7 × 1-2 cm, genellikle ortadaki büyük, tabandakiler küçük olmak üzere 3 yaprakçıktan oluşmuş, saplı (en fazla 4.5 cm uzunluğunda), kenarları küçük ve yuvartlak dişli, sık tüylerle kaplı, üst yüz yeşilimsi, alt yüz soluk yeşil veya grimsi yeşil. Yazın açan çiçekler mavi - mor, gövdenin ucuna doğru yoğunlaşmış. Meyve, her bir tek tohumlu, olgunlukta 4 kısmi meyveden oluşmuş.

Benzer olan *S. officinalis* L. (Tıbbi adaçayı) türünden yapraklarının genellikle parçalı, örtü tüylerinin tabanda kalınlaşmış ve yapraklarının alt yüzünün beyaz olması ile ayrılır.

Yayılış: Güney Avrupa. Türkiye'de Marmara, Ege ve Akdeniz bölgeleri. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 700 m'ye kadar yükseklikte Akdeniz ikliminin görüldüğü, bol güneşli kayalık yerler, maki araları

Yetiştirme koşulları: Sonbaharda köklerin ayrılması veya kumlu toprağa daldırılıp köklendirilen çeliklerle çoğaltılır. Sıcak ve kurak yerleri, rüzgardan korunan, süzek toprakları sever.

Kullanılan kısım: Yaprak, çiçekli gövde ucu, aromatik yağ

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), yaz (çiçekli gövde ucu)

İçerik: Acı maddeler, aromatik yağlar, terpenoitler, fenolik maddeler, flavonoitler (%1-3), tanenler (%3-8), acı maddeler, saponin, reçineler

Tıbbi etki: Anhidrotik, antihiperglisemik, antihipertansif, antiseptik (özellikle ağız boşluğu, boğaz ve burun enfeksiyonlarında), antioksidan, antipropesik, antispazmotik, astrenjan, dijestif, diüretik, östrojenik, adet düzenleyici, unutkanlığı azaltıcı, soğuk algınlığında vücudu ısıtıcı, hepatoprotektif, karminatif, cilt sarkmasını azaltıcı (haricen), tonik, trankilizan

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme - %0.7-2): 1-3 g / gün; anhidrotik (%4.5)

Tentür (1:10; %55): 2.5-7.5 ml /gün

Toz: 1-3 g drog / gün

Kuru ekstre: 160 mg / gün

Aromatik yağ: 0.1-0.3 ml / gün

Gargara: 2.5 g toz veya 2-3 damla aromatik yağ / 100 ml sıcak su

Uyarılar: Doz aşımı çarpıntı, sıcaklık hissi, kramp ve denge bozukluklarına yol açabilir. Yüksek tansiyonlu kişiler, anne adayları ve emzirenler özellikle aromatik yağı ve tentürleri kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Yapraklar (taze veya kuru) salata olarak değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Genellikle deri hastalıklarında kullanılır.

Diğer kullanımları: Aromatik yağı diş macununa eklenir, parfümeride fiksatif olarak kullanılır.



Kaynaklar:

Elmann A, Mordechay S, Rindner M *et al.* 2009. J Agric Food Chem 57(15): 6636-41
Exarchou V, Nenadis N, Tsimidou M *et al.* 2002. J Agric Food Chem 50(19): 5294-9
Papageorgiou V, Gardeli C, Mallouchos A *et al.* 2008. J Agric Food Chem 56(16): 7254-64
Pitarokili D, Tzakou O, Loukis A *et al.* 2003. J Agric Food Chem 51(11): 3294-301
Xavier CP, Lima CF, Fernandes-Ferreira M *et al.* 2009. Nutr Cancer 61(4): 564-71



Salvia officinalis L.
Lamiaceae

Tıbbi adaçayı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common sage, Dalmatian sage, garden sage, sage / Echter Salbei, Gartensalbei / Sauge officinale

Botanik özellikler: 60 cm yüksekliğinde, çok yıllık, yaprak dökmeyen, kokulu bir çalı. Gövde 4 köşeli, tüylerle kaplı, kadifemsi. Yapraklar tam, en fazla 4.5 cm uzunluğunda saplı, 2-7 × 1-2 cm; karşılıklı çapraz, kenarları ufak yuvarlak dişli, sık örtü ve arasında sarı veya turuncu salgı tüylü, üst yüz yeşilimsi, alt yüz soluk yeşil veya grimsi- yeşil, Çiçekler mavi - mor, yaprakların koltuğunda, gövdenin ucuna doğru yoğunlaşmış. Benzer olan *S. fruticosa* Mill. (Anadolu adaçayı) türünden yapraklarının genellikle basit, örtü tüylerinin tabanda kalınlaşmamış ve alt yüzlerinin soluk gri - yeşil olması ile ayrılır.

Yayılış: Güney Avrupa. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Akdeniz ikliminin görüldüğü, bol güneşli, genellikle deniz seviyesine yakın kayalık ve kurak yerler, maki araları

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli, sıcak ve kurak, rüzgardan korunan, geçirgen, nötral veya bazik toprakları sever. Tohumdan, sonbaharda köklerin ayrılması veya kumlu toprağa daldırılıp köklendirilen çeliklerle çoğaltılır. Yaprakların sararması, köklerin sıkışık olduğunun göstergesidir. Tohumlar gece sıcaklığının 7°C'nin altına düşmediği ilkbahar sonunda açık alana ekilir. Çimlenmeleri 1-2 hafta sürer. Bitkilerin her 4-7 yılda bir yerlerinin değiştirilmesi gerekir.

Hasat zamanı: Uçucu yağ eldesi için topraküstü kısmı çiçekli iken, diğer kullanımlar için çiçek açmadan az önce toprak yüzeyinden 10 cm'nin üstü toplanır. Çiçekler açmadan önce toplanan yapraklar, açtıktan sonra toplananlardan daha lezzetlidir.

İçerik: Aromatik yağ, terpenik maddeler, fenolik maddeler (flavonoitler, tanenler), acı maddeler, saponin, reçineler

Kullanılan kısım: Aromatik yağ, çiçekli gövde ucu, tam veya parçalanmış kuru veya taze yaprak

Tıbbi etki: Antibakteriyel (özellikle ağız boşluğu, boğaz ve burun enfeksiyonlarında), antienflamatuvar, antiklimakterik, antiperspiran, astrenjan, dijestif, fungustatik, virüstatik (antiviral), salgı arttırıcı

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 2-4 g / gün

Toz: 1-2 g / gün

Tentür (1:10; %55 etanol): 2.5-7.5 ml / gün

Uyarılar: Aromatik yağ uzun süreli ağız yoluyla kullanılmamalıdır. Bir kerede 15 g yaprak kullanımı, taşikardi, sıcaklık hissi, kramp ve denge bozukluğu yapabilir. Diyabet ilaçları alanlar, hipertansifler, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Yapraklar (taze veya kuru halde) salata olarak değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Genellikle deri hastalıklarında kullanılır.

Diğer kullanımları: Aromatik yağı diş macununa eklenir, parfümeride fiksatif olarak kullanılır.



Kaynaklar:

Climati E, Mastrogiovanni F, Valeri M *et al.* 2013. Nat Prod Commun 8(4): 429-30

Generalić I, Skroza D, Surjak J *et al.* 2012. Chem Biodivers 9(2): 441-57

Rahte S, Evans R, Eugster PJ *et al.* 2013. Planta Med 79(9): 753-60

Russo A, Formisano C, Rigano D *et al.* 2013. Food Chem Toxicol 55: 42-7



Salvia sclarea L.
Lamiaceae

Misk adaçayı

Tüylü adaçayı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Clary sage / Muskatellerkraut, Muskat Salbei / Sauge sclarée

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğinde, yaprak dökmeyen, genellikle ikiyıllık bir tür. Gövde dallanmış. Yapraklar basit, 8-14 × 5-10 cm, ufak yuvarlak dişli, tüylü ve saplı (3-9 cm). Mayıs - ağustos aylarında açılan 2-6 çiçekten oluşan çiçek kümelerinin tabanında yer alan pembe - eflatun brakteler 15-35 × 10-25 mm. Taç yaprakları eflatun ve krem renkli.

Yayılış: Avrasya. Türkiye.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte yol kenarları, tarlalar, karışık ormanlar, yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Tropikler dışında her türlü iklim koşuluna uyum sağlayabilir ancak uzun süreli çok sıcak ve çok soğuk havalardan hoşlanmaz. Güneşli ve rüzgardan korunmuş yerleri, killi olmayan, süzek toprakları tercih eder. İlkbaharda kumlu toprakta köklendirilen çelik veya kasalara ekilen tohumla çoğaltılır. Fideler 10-15 cm boya eriştiklerinde, açık alana aktarılır ve haftada bir kez iyice sulanır.

Hasat zamanı: Uçucu yağ eldesi için topraküstü kısmı çiçekli iken, diğer kullanımlar için çiçek açmadan az önce toprak yüzeyinden 10 cm'nin üstü toplanır.

İçerik: Tam yapraklar en az 15 ml / kg, parçalanmış yapraklar ise 10 ml / kg aromatik yağ (%1.5-2.8), terpenik maddeler; flavonoitler [fenolik maddeler, tanenler (%3-8)], reçineler, acı maddeler, saponin

Kullanılan kısım: Yaprak, çiçekli gövde ucu, aromatik yağ

Tıbbi etki: Antibakteriyel (özellikle ağız boşluğu, boğaz ve burun enfeksiyonlarında), antienflamatuvar, antiklimakterik, antiperspiran, astrenjan, dijestif, fungustatik, virüstatik (antiviral), salgı arttırıcı

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 2-4 g / gün

Toz: 1-2 g / gün

Tentür (1:10; %55 etanol): 2.5-7.5 ml / gün

Uyarılar: Aromatik yağ uzun süreli ağız yoluyla kullanılmamalıdır. Bir kerede 15 g yaprak kullanımı, taşikardi, sıcaklık hissi, kramp ve denge bozukluğu yapabilir. Diyabet ilaçları alanlar, hipertansifler, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Taze veya kuru yaprakları salata olarak değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Genellikle deri hastalıklarında kullanılır.

Diğer kullanımları: Aromatik yağı, diş macunu ve parfümeride fiksatif olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Caniard A, Zerbe P, Legrand S *et al.* 2012. BMC Plant Biol. 12: 119

Kuźma L, Kalemba D, Różalski M *et al.* 2009. Molecules 14(4): 1438-47



Sambucus ebulus L.
Adoxaceae

Bodur mürver

Cüce mürver, Zehirli mürver

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Dane weed, danesblood, danewort, dwarf elder, elderwort, European dwarf elder, walewort / Zwerg Holunder / Sureau hièble, sureau yèble, petit Sureau

Botanik özellikler: 2 m yüksekliğinde, sürünücü toprakaltı gövdeli, çok yıllık, kokulu, otsu bir tür. Gövde dik. Yapraklar çıplak, 10-15 cm uzunluğunda, testere dişli, 4-5 × 1-1.5 cm boyutlarında 7-13 yaprakçıktan oluşmuş. Temmuz - ağustos aylarında açan çiçekler hafifçe acı badem kokulu, beyaz, veya pembemsi, 5-6 mm çapında, şemsiyeye benzer topluluklar halinde. Meyve küremsi, 4-6 mm çapında, parlak siyah, az çok dik salkımlar halinde.

Yayılış: Kuzey Afrika, Avrupa, Batı Asya. Türkiye'de genellikle Marmara ve Karadeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 500-2000 m yükseklikte yol kenarı yamaçlar, yaprak döken ormanlar, bağ, bahçe kenarları

Yetiştirme koşulları: Serin ve genellikle güneşli iklimleri sever. Zengin ve nemli toprakları tercih ederse de toprak konusunda çok seçici değildir. İlkbaharda ekilen tohum veya sürgünlerle üretilir.

Kullanılan kısım: Toprakaltı kısmı, yaprak, meyve

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), sonbahar (toprakaltı kısmı), meyve

İçerik: Glikozitler, organik asitler, saponinler, reçine

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antiflojistik, antiromatizmal, diüretik, laksatif (yaprak) pürgatif (toprakaltı gövdesi), meyve

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme, haşlama): 4-5 g / gün

Uyarılar: Doz aşımı zehirlenmelere yol açar. Çocuklar, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Meyveler mor boyar madde içerir.

Kaynaklar:

Ebrahimzadeh MA, Mahmoudi M, Karami M *et al.* 2007. Pak J Biol Sci 10(22): 4171-3

Ebrahimzadeh MA, Mahmoudi M, Salimi E. 2006. Fitoterapia 77(2): 146-8

Jiménez P, Gayoso M, Tejero J *et al.* 2013. Toxicon 61: 26-9

Rahimi-Esboei B, Ebrahimzadeh MA, Gholami Sh *et al.* 2013. Eur Rev Med Pharmacol Sci 17(15): 2047-50

Schwaiger S, Zeller I, Pölzelbauer P *et al.* 2011. J Ethnopharmacol 133(2): 704-9

Süntar IP, Akkol EK, Yalçın FN *et al.* 2010. J Ethnopharmacol 129(1): 106-14



Sambucus nigra L.
Adoxaceae

Kara mürver

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Black elder, elderberry, elder tree, European elder / Schwarze Holunder / Grand sureau, sureau noir

Botanik özellikler: 4 m yüksekliğinde, yaprak döken, çalı veya küçük bir ağaç. Yapraklar 25-30 cm uzunluğunda, karşılıklı, 5-11 tane yumurtamsı, seyrek tüylü ve testere dişli 6-12 cm uzunluğunda yaprakçıktan oluşmuş. Mayıs - temmuz aylarında açan çiçekler genellikle krem renkli ve 5 mm çapında, şemsiyeye benzer topluluklar halinde, dik ve kokulu. Meyve küremsi, 4-8 mm çapında, olgunlukta parlak koyu mor - siyah, sarkık salkımlar halinde.

Yayılış: Avrupa, Batı ve Orta Asya. Kuzey Amerika'da doğallaşmış. Türkiye'de genellikle Marmara, Karadeniz ve Ege bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 1700 m'ye kadar yükseklikte orman kenarları, açık alanlar, çalılıklar, deniz kıyısında kireçli kumlu ve çakıllı topraklar

Yetiştirme koşulları: Serin ve güneşli yerleri sever. Zengin ve nemli toprakları tercih ederse de toprak konusunda seçici değildir. İlkbaharda ekilen tohum veya sürgünlerle üretilir. Tohumlar ekilmeden önce 4 hafta kadar buzdolabında bekletilir, ardından toprağa ekilir. Çimlenme 4-6 ayda gerçekleşir.

Kullanılan kısım: Çiçek, meyve, yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak, çiçek), yaz (meyve)

İçerik:

Çiçek: Aromatik yağ, fenolik maddeler (asitler, flavonoitler, tanenler), glikozitler (siyanojenik, rutin), organik asitler, steroller

Yaprak: Aromatik yağ, fenolik maddeler (asitler, flavonoitler), glikozitler (siyanojenik), steroller, triterpenler

Meyve: Antosiyanlar, aromatik yağ, meyve asitleri, organik asitler, pektin, tanenler, vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki:

Dahilen: analjezik, antienflamatuvar, antioksidan, antipiretik, antiviral, antiromatizmal, astrenjan, diüretik, ekspektoran, korizit, laksatif (çiçek, meyve); diaforetik, solunum sistemi sorunlarını (bronşit, kulak enfeksiyonu, saman nezlesi, sinüzit) giderici.

Haricen: egzema, dermatit

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 9-15 g / gün

Tentür (%25): 2.5-7.5 ml (=20-60 damla) / gün

Uyarılar: Uzun süre kullanımda potasyum düşüklüğüne yol açabilir. Ham meyveler mide bulantısı, kusma ve ishale yol açabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Olgun meyveler doğrudan yenir veya suyu sıkılarak içilir. Meyve ve çiçekleri tatlı ve içecek üretiminde ve içki kokulandırıcı olarak kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı hayvanlarla küçük hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Yaprakları insektisittir. Bütün bitkiden siyah, mor veya yeşil boyar madde elde edilir.



Kaynaklar:

Jensen S, Nielsen B. 1973. Acta Chem Scan 27: 2661-85

McCutcheon A, Roberts T, Gibbon E *et al.* 1994. J Ethnopharmacol 44: 157-69

McCutcheon A, Roberts T, Gibbon E *et al.* 1995. J Ethnopharmacol 49: 101-10

Toulemonde B, Richard H. 1983. J Agric Food Chem 31: 365-70



Santolina chamaecyparissus L.
Asteraceae

Lavantin



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Cotton lavender, lavander cotton / Muskatellerkraut, Muskat Salbei / Santoline petit-cyprès

Botanik özellikler: 75 cm yüksekliğinde, yaprak dökmeyen yoğun grimsi tüylü, kokulu, çok yıllık, yarıçalımsı tür. Gövde tabandan itibaren dallanmış. Yapraklar 15-30 × 1 mm, derin loplu. Haziran ayında açan çiçekler sarı, 3.5 × 5-8 mm. Meyve ters konik, enine kesitte 3-4 köşeli, yaklaşık 2.5 mm, çıplak.

Yayılış: Batı Avrupa ülkeleri. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 50 m'ye kadar yükseklikte

Yetiştirme koşulları: Az çok nemli, serin veya sıcak iklimlere uygundur; yeterli sulandığı takdirde kurak iklimlere de dayanır. Kış ve ilkbaharın yağışlı olduğu, bol güneş alan yerleri ve süzek toprakları tercih eder. Sonbaharda kumlu karışımlara ekilen gövde çelikleriyle çoğaltılır. 4-6 haftada köklenebilen bu çelikler daha sonra asıl yerlerine aktarılır. Tohumlar 4-6 haftada çimlenir.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Aromatik yağ, flavonoitler, terpenoitler

Tıbbi etki: Antifungal, antimikrobiyal, antispazmotik, emmenagog (zayıf), vermifüj

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Diğer kullanımları: Kurutulmuş yaprakların güve kaçırıcı özelliği vardır. Süsleyici özelliğinden dolayı yetiştirilir.

Kaynaklar:

Djeddi S, Djebile K, Hadjbourega G *et al.* 2012. Nat Prod Commun 7(7): 937-40

Giner RM, Rios JL, Villar A. 1986. Planta Med 6:540-1

Giner RM, Ríos JL, Villar A. 1989. J Ethnopharmacol 27(1-2): 1-6

Sala A, Recio MC, Giner RM *et al.* 2000. Life Sci 66(2): PL 3 5-40

Suresh B, Sriram S, Dhanaraj SA *et al.* 1997. J Ethnopharmacol 55(2): 151-9



Saponaria officinalis L.
Caryophyllaceae

Sabun otu

Köpürgen

İngilizce / Almanca adlar: Bouncing-bet, crow soap, soapwort, sweet betty / Seifenkraut

Botanik özellikler: 80 cm yüksekliğinde, toprakaltı gövdeli olan, çok yıllık otsu bir tür. Gövde dik ve silindirik, dallanmış, yeşil, tabanda genellikle kırmızımsı. Yapraklar, sapsız veya çok kısa saplı, tüylü veya çıplak, 12 × 3 cm, 3 paralel ve belirgin damarlı, karşılıklı dizili. Haziran - ağustos aylarında açan hafifçe kokulu çiçekler bazen katmerli, gövdenin ucunda dizilmiş, taç yaprakları en fazla 4 cm uzunluğunda, genellikle pembe bazen beyaz. Meyve çanak yapraklarından kısa. Tohumlar siyah, dairemsi veya böbrek şeklinde, ince, 1.8 mm çapında.

Yayılış: Avrupa, Batı Asya. Türkiye'de genellikle Marmara, Karadeniz, Ege ve Akdeniz bölgeleri. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 200-1100 m yükseklikte yol kenarları, eski bahçeler, akarsu yakınları, nemli ormanlar, gölgeli yerler

Yetiştirme koşulları: Dona dayanıklıdır. Bol güneş alan yerleri ve süzek toprakları tercih eder. Solmuş çiçeklerin ayıklanması yeni çiçek oluşumunu arttırır. İlkbahar veya sonbaharda ekilen tohumla, yaz başında da çelikle çoğaltılır. Çimlenme uzun sürdüğünden köklerin ayrılması veya çelikle çoğaltma daha uygundur. İç mekanda yetiştirilmeye uygun değildir.

Kullanılan kısım: Toprakaltı gövdesi, yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak)

İçerik: Müsilaj, reçine, saponinler, vitaminler (özellikle C), zamk

Tıbbi etki: Antiprüritik, antiromatizmal, depuratif, diüretik, diyaforetik, ekspektoran

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme - %2; haşlama - %5): 5-10 g / gün

Uyarılar: Saponinlerinden dolayı köklerin dahilen kullanılması önerilmez.

Yemek olarak kullanımı: Çiçekler salataya konur.

Diğer kullanımları: İnce kumaşların temizliğinde kullanılır.

Kaynaklar:

Bogoiavlenski AP, Berezin VE, Ogneva AV *et al.* 1999. Vopr Virusol 44(5): 229-32

Iudina TP, Cherevach EI, Tsybul'ko EI *et al.* 2008. Vopr Pitan 77(2): 76-9

Jia Z, Koike K, Nikaido T. 1998. J Nat Prod 61(11): 1368-73

Koike K, Jia Z, Nikaido T. 1999. J Nat Prod 62(12): 1655-9

Wu CA, Yang YW. 2004. Pharm Res 21(2): 271-7



Satureja hortensis L.
Lamiaceae

Zâter

Sâter, Geyik otu, Çibriska



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Summer savory / Sommer-Bohnenkraut, Gartenbohnenkraut / Sariette annuelle, Sarriette des jardins

Botanik özellikler: 25 cm yüksekliğinde, tüylü, kokulu, tek yıllık bir tür. Yapraklar 1-3 cm uzunluğunda, çok kısa saplı. Temmuz - eylül aylarında açan çiçekler çok kısa saplı, beyaz, pembe veya morumsu, 4-6 mm uzunluğunda.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri. Özellikle Batı Avrupa ve Akdeniz ülkelerinde yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Güneşli ortamlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, süzek toprakları tercih eder. Soğuğa dayanıklıdır.

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Aromatik yağ (%2-3), tanenler

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde

Tıbbi etki: Afrodizyak, analjezik (özellikle romatizmal ağrılarda), antidiyareik, antiseptik, astrenjan, dijestif, diyaforetik, karminatif, stimulan, stomaşik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 5-6 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Arılar çiçeklerinden bal yapar. İçkilere ve bazı yiyeceklere (örneğin salam) koku vermek için kullanılır.

Diğer kullanımları: Aromatik yağı parfümeride kullanılır.

Kaynaklar:

Güllüce M, Sökmen M, Daferera D *et al.* 2003. J Agric Food Chem 51(14): 3958-65

Gürsoy UK, Gürsoy M, Gürsoy OV *et al.* 2009. Anaerobe 15(4): 164-7

Hajhashemi V, Zolfaghari B, Yousefi A. 2012. Med Princ Pract 21(2): 178-82

Mahboubi M, Kazempour N. 2011. Iran J Microbiol 3(4): 194-200

Saharkhiz MJ, Zomorodian K, Rezaei MR *et al.* 2011. Nat Prod Commun 6(8): 1173-8



Satureja montana L.
Lamiaceae

Kış kekiği

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Winter savory / Berg-Bohnenkraut, Winter-Bohnenkraut / Sarriette vivace

Botanik özellikler: 40 cm yüksekliğinde, yaprak dökmeyen, çok yıllık bir tür. Gövde tabanda odunlu, dallanmış. Yapraklar sapsız, 15-30 × 2-3 mm. Çiçekler beyaz veya pembemsi, gövde ucunda sık topluluklar oluşturmuş.

Yayılış: Kuzey Afrika, Güneydoğu Avrupa.

Doğal yetişme ortamı: 1500 m'ye kadar yükseklikte kireçli ve kurak yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli yerleri, süzek ve bazik toprakları tercih eder. Tohumla veya sonbaharda köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde uçları, aromatik yağ

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Müsilajlar, reçine, tanenler

Tıbbi etki: Afrodizyak, anthelmintik, antibakteriyel, antidiyareik, antifungal, antioksidan, antispazmotik, antiviral, dijestif, karminatif, sikatrizan, stimulan, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 2-4 g / gün

Uyarılar: Aromatik yağ deride tahrişe neden olabilir. Anne adayları kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Kuru yapraklar baharat olarak, aromatik yağ yiyeceklere koku vermek ve bozulmasını önlemek için kullanılır.

Kaynaklar:

Carramiñana JJ, Rota C, Burillo J *et al.* 2008. J Food Prot 71(3): 502-8

Cetojević-Simin DD, Canadanović-Brunet JM, Bogdanović GM *et al.* 2004. J BUON 9(4): 443-9

Serrano C, Matos O, Teixeira B *et al.* 2011. J Sci Food Agric 91(9): 1554-60

Zavatti M, Zanoli P, Benelli A *et al.* 2011. J Ethnopharmacol 133(2): 629-33



Scabiosa columbaria L. ssp. *columbaria* var. *columbaria*

Dipsacaceae

Uyuz otu

İngilizce / Almanca adlar:
Pigeons scabious, small scabious / Tauben Grinkraut, Tauben Skabiose

Botanik özellikler: 30-80 cm yüksekliğe erişebilen, çok yıllık otsu bir tür. Gövde dik ve tüylü. Alt yapraklar saplı, uzun ve genellikle loplu, tüylü; üst yapraklar sapsız, derin loplu. Haziran - eylül aylarında açın çiçekler pembe veya leylak rengi, 1.5-3 cm çapında. Meyve 6-7 × 2-3 × 1.5 mm, yumurtamsı, yaklaşık 15 mm uzunluğunda çok sayıda tüylü.

Yayılış: Afrika, Avrasya. Türkiye'de genellikle Marmara, Karadeniz ve Doğu Anadolu bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 600 m'ye kadar yükseklikte yol kenarları, çalılıklar, kireçli taşlık yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli, bazik, süzek olan ve zengin olmayan toprakları sever. Dona dayanıklıdır. Sonbaharda ekilen tohumdan veya yazın yapılan çeliklemeyle ya da erken ilkbaharda köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yapraklı ve çiçekli gövde

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Flavonoitler

Tıbbi etki: Antidiyareik, diüretik, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 2-4 g / gün

Diğer kullanımları: Çiçekleri uzun ömürlü olduğundan süsleyici olarak yetiştirilen çeşitleri vardır.

Kaynaklar:

Besbes M, Omri A, Cheraif I *et al.* 2012. Chem Biodivers 9(4): 829-39

Christopoulou C, Graikou K, Chinou I. 20008. Chem Biodivers 5(2): 318-23

Zemtsova GN, Bandiukova VA, Shinkarenko AL. 1968. Farmatsiia 17(5): 44-6



Sedum pallidum M.Bieb.
Crassulaceae

Pembe damkoruğu

İngilizce ad: Spanish stonecrop

Botanik özellikler: 15 cm yüksekliğinde, tek veya çok yıllık otsu bir tür. Gövde genellikle dik ve çıplak bazen uca doğru salgı tüylü. Yapraklar 10-16 mm, etli, çıplak. Çiçekler 4-5 mm çapında, beyaz veya pembemsi, üzeri koyu pembe çizgili. Meyve olgunlukta kırmızımsı kahverengi, az çok yıldız şeklinde.

Yayılış: Avrasya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2000 m'ye kadar yükseklikte yaprak döken ormanlar, kayalık yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli, verimli ve hafif toprakları tercih eder. Tohumla veya sürgünlerin ayrılmasıyla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yapraklı gövde

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Alkaloitler, flavonoitler, müsilajlar, reçine

Tıbbi etki: Analjezik, diüretik, pürgatif, sikatrizan, vulnenar

Uyarılar: Dahilen kullanılması önerilmez. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Yapraklı genç gövdeler özellikle susuzluğu gidermek üzere salata şeklinde değerlendirilir.

Diğer kullanımları: Hızla büyüdüğünden yer örtücü olarak kullanılır.



Kaynaklar:

Yaylı N, Yaşar A, İskender NY *et al.* 2010. Pharm Biol 48(2): 191-4



Silybum marianum (L.) Gaertn.
Asteraceae

Deve dikeni

Meryem Ana dikeni

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Blessed (milk) thistle, holy thistle, milk thistle, St. Mary's thistle / Mariendistel / Chardon-Marie

Botanik özellikler: 150 cm yüksekliğinde, seyrek tüylü, iki yıllık otsu bir tür. Yaprakları tüysüz, parlak yeşil, üzeri beyaz lekeli ve dikenli - dişli, sapsız; rozet taban yaprakları saplı, 9-26 × 5-12 cm, gövde yaprakları yumurtamsı ve daha küçük. Mayıs - haziran aylarında açılan çiçek durumları 2.5-4 × 2-4 cm, çiçekler pembe - mor. Meyve 6-7 × 2-3 × 1.5 mm, ters yumurtamsı, basık, beyaz, gri veya siyah, ucu 15 mm uzunluğunda çok sayıda tüy taşır.

Yayılış: Avrasya. Amerika, Avustralya ve Orta Avrupa'da doğallaşmış. Türkiye'de İç ve Doğu Anadolu bölgeleri dışında yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 600 m'ye kadar yükseklikte yol, tarla ve hendek kenarları

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli, süzek ve zengin olmayan toprakları sever. Dona dayanıklıdır. Tohumdan üretilir.

Kullanılan kısım: Olgun meyve, yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), yaz (meyve)

İçerik: Aromatik yağ, fitosteroller, flavonoitler, flavonolignanlar (silimarin), glikozitler, müsilajlar, proteinler, sabit yağ (%25-30)

Tıbbi etki: Antialerjik, antidepresan, antidispeptik, antidiyabetik, antienflamatuvar, antihepatitik, antihepatotoksik, antioksidan, antitüssif, galaktogog, hepatoprotektif, kolagog

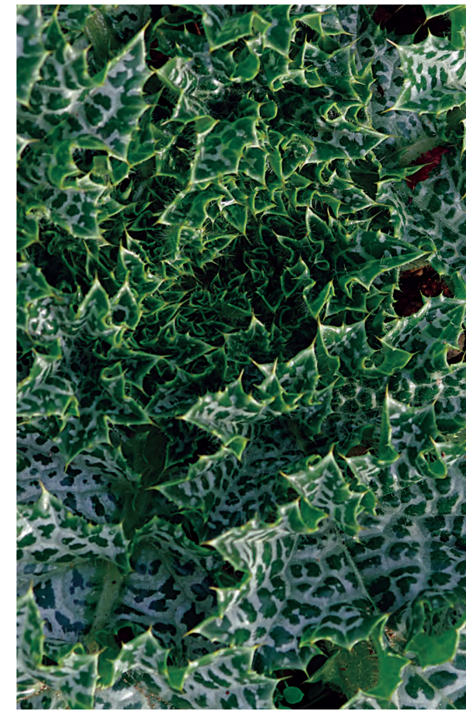
Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 12-15 g / gün

Standart ekstre: 200-400 mg silimarin / gün

Uyarılar: Bulantı, karında şişlik ve hafif laksatif etki görülebilir. Papatyagillere alerjisi olanlar, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük ve büyükbaş hayvanlar, kediler ve köpeklerde kullanılır.



Kaynaklar:

Kim JL, Kim YH, Kang MK *et al.* 2013. Biomed Res Int 2013: 919374

Kroll DJ, Shaw HS, Oberlies NH. 2007. Integr Cancer Ther 6(2): 110-9

Vairo Cavalli S, Lufrano D, Colombo ML *et al.* 2013. Phytochemistry 92: 16-32



Smilax excelsa L.
Smilacaceae

Öz dikeni

Zmilaçi

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Greenbrier / Hohe Stechwinde / Salsepareille élevée.

Botanik özellikler: 20 m yüksekliğinde tırmanıcı bir çalı. Yapraklar 4-11 × 3-10 cm, geniş yumurtamsı - kalp şeklinde. 2-14 çiçekten oluşan şemsiye benzeri topluluklar 5-15 mm uzunluğundaki sapın ucunda. Mayıs ayında açan çiçekler 5-7 mm uzunluğunda. Meyve küre şeklinde, kırmızı ve üzümsü.

Yayılış: Güneydoğu Avrupa, Batı Asya. Türkiye'de genellikle Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 750 m'ye kadar yükseklikte makilikler, kızılçam ormanları, yaprak döken ormanlar, nemli yerler

Kullanılan kısım: Toprakaltı kısmı, genç gövde

Hasat zamanı: İlkbahar (genç gövde), yaz (toprakaltı kısmı)

Yetiştirme koşulları: Güneşli veya hafifçe gölgeli, nemli yerleri tercih eder. Tohum veya köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır.

İçerik: Aromatik yağ, flavonoitler, reçine, saponinler, tanenler

Tıbbi etki: Antidiüretik, ekspektoran,

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay(demleme): 2-4 g / gün

Uyarılar: Uzun süreli kullanılmaz. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç sürgünleri pişirildikten sonra yenir.

Veterinerlikte kullanımı: Genellikle deri hastalıklarında kullanılır.

Diğer kullanımları: Meyveleri yılbaşı günlerinde satılan tavşan kirazı (*Ruscus aculeatus*) adlı bitkinin dal uçlarına bağlanır.

Kaynaklar:

Ivanova A, Mikhova B, Klaiber I *et al*. 2009. Nat Prod Res 23(10): 916-24

Ivanova A, Serly J, Dinchev D *et al.* 2009. In Vivo 23(4): 545-50



Solanum decipiens Opiz
Solanaceae

Bambıl otu

Köpek üzümü, Stifno

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Black nightshade, common nightshade / Schwarze Nachtschattenkraut / Morelle noire

Botanik özellikler: 70 cm yüksekliğinde, tek yıllık tür. Gövde dik ve dallanmış. Yapraklar tüylü, 10 × 7 cm, yumurtamsı - eşkenar dörtgen, almaşık. Haziran - kasım aylarında açan beyaz çiçekler, 15-30 mm uzunluğunda bir sapın ucunda 5-10 tanesi bir arada. Üzümsü meyveler 7-10 mm çapında, olgunlukta siyah. Tohumlar böbrek şeklinde ve çok adette.

Yayılış: Kozmopolit.

Doğal yetişme ortamı: 1500 m'ye kadar yükseklikte taşlı yerler, yol kenarları, ekili veya boş alanlar

Yetiştirme koşulları: Sıcak iklimlerde, bol güneş alan ve süzek toprakları tercih eder. Tohumla çoğaltılır.

Hasat zamanı: Sonbahar

İçerik: Alkaloitler (solanin), organik asitler, saponin, tanenler

Kullanılan kısım: Çiçekli ve yapraklı dal

Tıbbi etki: Analjezik, antienflamatuvar, antipiretik, emolyen, narkotik, sedatif

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi çay (demleme - %1; haşlama - %5): 4-6 g / gün

Uyarılar: Meyveleri zehirlidir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç sürgünler pişirildikten sonra yenir.



Kaynaklar:

Hu B, An HM, Shen KP *et al.* 2013. Zhong Yao Cai 36(6): 958-61

Kumar P, Sharma B, Bakshi N. 2009. Nat Prod Res 23(8): 719-23

Zaidi SK, Hoda MN, Tabrez S *et al.* 2014. Evid Based Complement Alternat Med 2014: 912450



Solanum dulcamara L.
Solanaceae

Tilki üzümü

Sofur, Yaban yasemini

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Bittersweet, climbing nightshade, woody nightshade / Bittersüße Nachtschatten / Douce-amère, morelle douce-amère

Botanik özellikler: 2 m yüksekliğinde, tırmanıcı, çok yıllık bir tür. Gövde tabanda odunlu, genellikle dallanmış. Yaprakları kısa saplı, tüylü veya çıplak, en fazla 12 × 3 cm, bazen tabanda loplu, karşılıklı dizili. Haziran - ağustos aylarında açan kokulu çiçekler gövdenin ucunda ve sarkık, taç yaprakları genellikle 1 cm uzunluğunda, eflatun - mor, nadiren beyaz. Meyve etli, olgunlukta parlak kırmızı ve sarkık. Tohumlar böbrek şeklinde ve ince.

Yayılış: Avrasya. Türkiye'de özellikle Marmara, Karadeniz ve Akdeniz bölgeleri. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 200-1100 m yükseklikte yol kenarları, akarsu yakınları, nemli ormanlar, gölgeli yerler

Yetiştirme koşulları: Sıcak iklimlerde, bol güneş alan süzek toprakları tercih eder. İlkbaharda ekilen tohum, yazın çelikle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yapraklı genç dal

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Alkaloitler (solanin), glikozitler, saponinler, pektin, tanenler

Tıbbi etki: Analjezik, antiastmatik, antimikrobiyel, depüratif, diüretik, diyaforetik, sedatif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Uyarılar: Meyveleri zehirlidir. Doz aşımında kusma, ishal ve kramplar görülür. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Kaynak:

Hornfeldt CS, Collins JE. 1990. J Toxicol Clin Toxicol 28(2): 185-92



Sorbus aucuparia L.
Rosaceae

Kuş üvezi

Yabani üvez, Mercan ağacı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Mountain ash, rowan / Eberesche / Sorbier des oiseleurs, sorbier des oiseaux

Botanik özellikler: 10 m yüksekliğinde, yaprak döken bir ağaç. Yapraklar 9-30 × 4-18 cm almaşık, kenarları dişli, tüysüz 4-9 çift yaprakçıktan (1.2-9 × 0.6-2.7 cm) ibaret. Haziran - temmuz aylarında açan çiçekler 8-15 mm çapında, 20-50 tanesi bir arada kümeler oluşturmuş, beyaz, kokulu. Meyve etli, küremsi, 4-10 mm çapında, olgunlukta koyu turuncu. Tohumlar az çok ince uzun, hafifçe kıvrık, 2-4 mm.

Yayılış: Avrasya, Kuzey Afrika. Türkiye'de genellikle Karadeniz ve Doğu Anadolu bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 1500-2000 m yükseklikte ormanlar, volkanik kaya araları, yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli, serin ve nemli yerleri sever. Tohumdan üretilir.

Hasat zamanı: Sonbahar

İçerik: Aromatik yağ, fenolik maddeler (fenolik asitler, tanenler), karbonhidratlar, pektin, tanenler, vitaminler (özellikle C)

Kullanılan kısım: Yaprak, meyve

Tıbbi etki: Antidiyareik, antihiperglisemik, astrenjan (boğaz ağrısında gargara şeklinde)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Meyveleri taze veya kurutulduktan sonra yenir. Tohumları çıkarılmış meyveler tatlı ve içki yapımında kullanılır. Tohumlar HCN içerdiğinden muhakkak çıkarılmalıdır.

Diğer kullanımları: Yaprak ve gövde kabuğundan elde edilen tıbbi çay kırışıklıkları önlemede kullanılır. Süsleyici olarak yetiştirilir.



Kaynaklar:

Borisov MI, Zhuravlev NS.1965. Farm Zh 20(3): 50-2

Golubenko BG. 1967. Sov Med 30(4): 98-101

Nuernberger H.1964. Pharmazie 19: 677

Olszewska MA. 2011. Acta Pol Pharm 68(6): 937-44



Styphnolobium japonicum (L.) Schott
Fabaceae

Sofora

Şemsiye ağacı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Japanese pagoda tree, pagoda tree, scholar-tree / Schnurbaum / Sophora du Japon



Botanik özellikler: 20 m yüksekliğinde, yaprak döken bir ağaç. Gövde genellikle dik. Yapraklar 20 cm uzunluğunda, 9-21 yaprakçıklı, almaşık dizilişli, saplı. Çiçekler krem veya pembemsi ve kokulu, sarkık topluluklar halinde. Meyve az çok etli, fasulyeye benzer tipte sarkık ve boğumlu. Tohum 3-10 adet.

Yayılış: Anavatanı Çin ve Kore. Güney Afrika, Kuzey Amerika ve Avrupa'da yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 500 m'ye kadar yükseklikte akarsu kenarları, kalkerli kayalıklar, koruluklar, ekili yerler

Yetiştirme koşulları: Güneşli veya az çok gölgeli yerlerde, süzek topraklarda iyi gelişir. Tohumdan veya sürgünlerle üretilir.

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Alkaloitler, aminoasitler, flavonoitler, glikozitler (rutin), polisakkaritler

Kullanılan kısım: Çiçek, meyve

Tıbbi etki: Abortifasiyan, antidiyareik, antienflamatuvar, antihemorajik, antihemostatik (antihemoroidal), antihipertansif, antikolesterolemik, antioksidan, antispazmotik, diüretik, emetik, emoliyan, febrifüj, pürgatif, stiptik, tonik

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Diğer kullanımları: Süsleyici, gölge verici ve hava kirliliğine dayanıklı olmasından dolayı şehirlerde yetiştirilir. Bonsai sanatında kullanılır.

Kaynaklar:

Hisang-Ni C, Ching-Liang N. 2010. Chin Med 10: 5-34

Jung SR, Kim YJ, Gwon AR *et al.* 2011. J Med Food 14(4): 360-8

Kim JM, Yun-Choi HS. 2008. Arch Pharm Res 31(7): 886-90

Lo YH, Lin RD, Lin YP *et al.* 2009. J Ethnopharmacol 124(3): 625-9

Paniwnyk L, Beaufoy E, Lorimer JP *et al.* 2001. Ultrason Sonochem 8(3): 299-301

Zhang LB, Lv JL, Chen HL. 2013. Fitoterapia 87: 89-92



Symphytum orientale L.
Boraginaceae

Doğu karakafes otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: White Comfrey / Orientalische Beinwell / Consoude d'Orient, Consoude de Crimée, Consoude de Tauride

Botanik özellikler: 70 cm yüksekliğinde, kısa tüylü, çok yıllık bir tür. Yapraklar yumurtamsı, gövdenin altındakiler saplı, en üsttekiler sapsız. Nisan - haziran aylarında açan çiçekler beyaz, 15-18 mm, helezon şeklinde kıvrık bir eksen üzerinde.

Yayılış: Güney Rusya, Kafkasya. Türkiye'de genellikle Marmara, Karadeniz ve Ege bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 1500 m'ye kadar yükseklikte gölgelik akarsu kenarları, karaçam ormanları

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli veya yarı gölge, nemli ve bol azotlu, gübreli yerlerde iyi gelişir. Soğuğa daynıklıdır. İlkbaharda ekilen tohum, sonbaharda köklerin ayrılması veya çelikle çoğaltılır. Su ihtiyacı fazladır. Büyük saksılarda yetiştirilebilir.

Kullanılan kısım: Kök, yaprak

Hasat zamanı: Yaz (yaprak), sonbahar (kök)

İçerik: Alkaloitler (pirolizidin)

Tıbbi etki: Analjezik, antienflamatuvar, antitüssif, antiülser, astrenjan, demülsen, sikatrizan

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme, haşlama): 5-10 g / gün

Tentür (%45): 15-20 damla / gün

Uyarılar: Karsinojenik etkisinden dolayı dahilen ve haricen 6 haftadan daha uzun kullanılması önerilmez. Avrupa ve Avustralya'da dahilen kullanımı yasaklanmıştır. Haricen açık yaralarda kullanılmaz. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç sürgün ve yapraklar salatalara konur veya pişirilerek sebze olarak değerlendirilir. Ancak uzun süre yenmemelidir.

Veterinerlikte kullanımı: Genellikle ishal tedavisinde ve analjezik olarak kullanılır.

Diğer kullanımları: Süsleyici özelliğinden dolayı yetiştirilir.

Kaynaklar:

Ulubelen A, Doğanca S. 1970 Tetrahedron Lett 30: 2583-5



Tagetes patula L.
Asteraceae

Kadife çiçeği

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: French marigold, wild Mexican marigold / Eibe / Œillet d'Inde

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğe erişebilen, ince, dallanmış köklü, tek yıllık bir tür. Yapraklar koyu yeşil, derin parçalı, kokulu. Haziran - ekim aylarında açılan çiçekler sarı, turuncu veya kırmızı, 2.5-5 cm çapında. Meyveler 10 mm uzunluğunda, parlak krem renkli,

Yayılış: Meksika. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1000-1900 m yükseklikte yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Sıcak, güneşli yerleri, süzek toprakları sever, gölgeden ve soğuktan hoşlanmaz. Kuru ve fakir topraklarda da yetiştirilebilir. Zengin toprakta az çiçek açar. Nisan başında seraya ekilen tohumlardan üretilir.
Gece sıcaklığının 10°C'nin altına düşmediği mayıs ortasından itibaren açık alanlara nakledilir. Çimlenme 2-4 haftada gerçekleşir. Solmuş çiçeklerin kopartılması çiçeklenmeyi teşvik eder. Çiçekler su içinde 10-15 gün dayanıklılığını korur. İç mekanda da yetiştirilebilir.

Kullanılan kısım: Çiçek, yaprak

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Flavonoitler, steroitler, terpenoitler

Tıbbi etki: Analjezik, antienflamatuvar

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Uyarılar: Alerjiye neden olabilir.

Diğer kullanımları: İnsektisit etkilidir; birlikte yetiştiği bitkileri zararlılardan korur. Çiçekler sarı boyar madde içerir.

Kaynaklar:

Bano H, Ahmed SW, Azhar I *et al.* 2002. Pak J Pharm Sci 15(2): 1-12

Bhattacharyya S, Datta S, Mallick B *et al.* 2010. J Agric Food Chem 58(14): 8259-64

Li W, Gao Y, Zhao J *et al.* 2007. J Agric Food Chem 55(21): 8478-84

Romagnoli C, Bruni R, Andreotti E *et al.* 2005. Protoplasma 225(1-2): 57-65

Yasukawa K, Kasahara Y. 2013. Int J Inflam 2013: 309493



Tamarindus indica L.
Leguminosae

Demirhindi

Hint hurması

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Indian Tamarind, kilytree, tamarind / Tamarindenbaum / Tamarinier

Botanik özellikler: 20 m yüksekliğinde, yaprak dökmeyen, uzun ömürlü bir ağaç. Gövde kahverengi, dik ve yatay dallı. Yaprakları almaşık, 6-12 cm uzunluğuna, 10-20 çift, az çok tüylü ve 1-2 cm uzunluğunda yaprakçıktan oluşmuş. Çiçekler 1-2 cm uzunluğunda, turuncu - sarı, krem ve pembe çizgili, kokulu. Meyve etli - kuru, 7.5-12.5 × 2-3 cm, kıvrık, grimsi - açık kahverengi ve sarkık, olgunlukta açılmaz. Tohum 6-12 adet, parlak kızılımsı kahverengi, sert ve hafifçe basık, 1 × 0.6 cm çapında.

Yayılış: Tropik Afrika (Madagaskar). Tropik Asya ve Amerika'da da yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Tropik bölgeler

Yetiştirme koşulları: Organik madde açısından zengin, süzek toprakları tercih eder. Bol güneş alan yerleri sever, kuraklığa dayanıklıdır. Soğuktan hoşlanmaz, dondan etkilenir. Tohumla veya sürgünleriyle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Meyve (etli kısmı)

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Aromatik yağlar, fenolik maddeler (flavonoitler, fenolik asitler, tanenler), karbonhidratlar, mineraller (özellikle demir, fosfor, kalsiyum, magnezyum, potasyum, sodyum), organik asitler, pektin, vitaminler (özellikle B grubu, C), zamk

Tıbbi etki: Antiartritik, antiromatizmal, antiseptik, febrifüj, karminatif, laksatif, pürgatif, serinletici

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 20-30 g / gün

Uyarılar: Tohum tozları alerjik astıma neden olabilir.

Yemek olarak kullanımı: Genç yaprakları yenir. Meyvenin etli kısmı taze halde veya pişirildikten sonra baharat olarak ve sos yapımında değerlendirilir. Türkiye'de serinletici ve midevi bir içecek hazırlanmasında kullanılır.

Diğer kullanımları: Meyve özü metallerin parlatılmasında, kırmızımsı odunu mobilya ve yer kaplamasında kullanılır. Barut yapımında değerlendirilir. Yaprakları sarı boyar madde taşır. Bonsai sanatında kullanılır.

Kaynaklar:

Bhadoriya SS, Mishra V, Raut S *et al.* 2012. Sci Pharm 80(3): 685-700

Das SS, Dey M, Ghosh AK *et al.* 2011. Indian J Pharm Sci 73(1): 104-7

Kodlady N, Patgiri BJ, Harisha CR *et al.* 2012. J Ayurveda Integr Med 3(1): 6-9

Lim CY, Mat Junit S *et al.*2013. PLoS One 8(7): e70058



Tamarix tetrandra Pall. ex M.Bieb.
Tamaricaceae

Ilgın

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Smallflower tamarisk / Viermännige Tamariske / Tamaris de printemps

Botanik özellikler: 3 m yüksekliğinde, çalı veya ağaç. Gövde ve yay şeklinde kıvrık dallar pembemsi kahverengi, 1-5 mm uzunluğunda iğnemsi yapraklarla çevrili. Çiçekler pembe, 4 parçalı, 2.4-3 mm uzunluğunda, 1-4 × 0.6-0.7 cm boyutunda topluluklar oluşturmuş. Meyve kuru, piramit şeklinde. Tohum tüylü.

Yayılış: Güneydoğu Avrupa. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 1300 m'ye kadar yükseklikte akarsu yatakları ve yamaçları

Yetiştirme koşulları: İklim ve toprak bakımından çok seçici değildir. Ancak derin, kumlu, süzek toprakları tercih eder. Kuraklığa ve özellikle tuza dayanıklıdır. Genellikle çelikle ve tohumla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Gövde kabuğu, çiçekli dal

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Tanenler

Tıbbi etki: Antidiyareik, antienflamatuvar, antiviral, aperitif, diüretik, hepatoprotektif

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Diğer kullanımları: Süsleyici, rüzgar kesici, gölge verici ve çit bitkisi olarak kullanılır.



Kaynak:
Orabi MA, Taniguchi S, Terabayashi S *et al.* 2011. Phytochemistry 72(16): 1978-89



Tanacetum parthenium (L.) Schultz Bip.
Asteraceae

Gümüşdüğme

Acı papatya



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Bachelor's buton, featherfew, featherfoil, featherleaf tansy, feverfew / Mutterkraut / Bouton d'argent, grande Camomille, pyrèthre doré, pyrèthre mousse

Botanik özellikler: 80 cm yüksekliğinde, hafifçe tüylü, kokulu, çok yıllık, otsu bir tür. Gövde parlak yeşil, dört köşeli, dik ve dallanmış. Yapraklar parçalı, 3-10 cm, tüylü. Mayıs - ağustos aylarında açan çiçekler her biri 1-2.5 cm çapında 5-30 topluluktan oluşmuş; tüpsü çiçekler sarı, 1.75 mm, dilsi çiçekler beyaz, 5-7 × 2-4 mm. Meyve grimsi, 1-1.5 mm uzunluğunda, boyuna 5-6 beyazımsı oluklu.

Yayılış: Doğu Avrupa, Batı Asya. Amerika'da doğallaşmış. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2500 m'ye kadar yükseklikte boş alanlar, duvarlar, terkedilmiş bahçeler, su kenarları, ormanlık alanlar, kayalıklar, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Süzek toprakları tercih eder. Soğuğa dayanıklıdır ancak özellikle soğuk iklimlerde güneşli yerleri sever. Gübreli topraklarda çok yapraklı ve yumuşak gövdeli olur. Çok sık sulanmak istemez. İlkbahar başında veya sonbaharda 'tohum'ların 2-3 mm derinliğe ekilmesiyle yetiştirilir. Sonbaharda köklerin ayrılmasıyla veya ilkbahar ortasında uçtan itibaren 10 cm'lik taze sürgünlerin sıcak ve gölgelik kasalarda nemli yumuşak toprağa daldırılmasıyla çoğaltılır. 3 haftada köklenme görülür. İç mekanda yetiştirilmeye uygun değildir.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Aromatik yağ, flavonoitler, terpenoitler

Tıbbi etki: Anthelmintik, antianemik, antiartritik, antidispeptik, antidiyareik, antienflamatuvar, antimigren, antimikrobiyal, antiodontaljik, antipiretik, antiplatelet, antiromatizmal, antispazmotik, aperitif, dezenfektan, sedatif; böcek sokmasında, kadınların sağlık sorunlarında (düşük, doğum zorluğu, adet düzensizliği) kullanılır.

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 50-125 mg / gün (yaprak); 50-200 mg / gün (çiçekli gövde)

Tentür (%25): 5-20 damla / gün

Uyarılar: Etkinin görülebilmesi için en az 4-6 hafta düzenli kullanılmalıdır; 4 aydan uzun kullanılmaz. Şikayetlerin nüksetmemesi için yavaş yavaş kesilmelidir. Ağızda enflamasyon, ülserasyon, dudaklarda şişme, sindirim sorunları (karında şişme, kabızlık, ishal, gaz), adet kanı miktarının artması, çarpıntı ve kilo almaya yol açabilir. Antikoagülan, antienflamatuvar ve kortikosteroit ile etkileşebilir. Anne adayları, emzirenler, 2 yaş altı küçük çocuklar ve alerjik bünyeli kişilerde kullanılmaz.

Yemek olarak kullanımı: Az miktarda yapraktan yağlı yiyeceklerin tadını değiştirmek üzere faydalanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Kurutulmuş yapraklar güve kaçırıcıdır.

Kaynaklar:

Ernst E, Pittler MH. 2000. Public Health Nutr. 3(4A): 509-14

Fischedick JT, Standiford M, Johnson DA *et al.* 2012. Planta Med 78(16): 1725-30

Pareek A, Suthar M, Rathore GS *et al.* 2011. Pharmacogn Rev 5(9): 103-10

Pittler MH, Ernst E. 2004. Cochrane Database Syst Rev (1): CD002286.



Taraxacum officinale F.H.Wigg.
Asteraceae

Kara hindiba

Radika

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common dandelion / Löwenzahn / Pissentlit

Botanik özellikler: 40 cm yüksekliğinde, lateks içeren, çok yıllık otsu bir tür. Yapraklar tabanda rozet şeklinde, 40 × 6 cm, üçgen loplu. Nisan - eylül aylarında açan sarı, sapsız dilsi çiçeklerden oluşmuş çiçek topluluğu 2-5 cm çapında, içi boş ve 6-30 cm uzunluğunda bir sapın ucunda. Meyve grimsi kahverengi, 2-4 mm uzunluğunda ve kuru, dikensi çıkıntılı, ucunda tüylerin bulunduğu ince uzun bir uzantıya sahip.

Yayılış: Kozmopolit.

Doğal yetişme ortamı: 2500 m'ye kadar yükseklikte yol kenarları, çayırlar, tarlalar, boş alanlar

Yetiştirme koşulları: Süzek toprakları tercih eder. Soğuğa dayanıklıdır ancak özellikle soğuk iklimlerde güneşli yerleri sever. Gübreli topraklarda çok yapraklı ve yumuşak gövdeli olur. Çok sık sulanmak istemez. İlkbahar başında tohumların 2-3 mm derinliğe ekilmesiyle kolaylıkla yetiştirilir. Kışın köklerin ayrılmasıyla veya ilkbahar ortasında uçtan itibaren 10 cm'lik taze sürgünlerin sıcak ve gölgelik kasalarda nemli yumuşak toprağa daldırılmasıyla da çoğaltılırlar. 3 haftada köklenme görülür.

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), sonbahar (kök)

İçerik: Acı madde, aromatik yağ, fitosteroller, flavonoitler, glikozitler, inülin, karbonhidratlar, karotenoitler, laktonlar, mineraller (özellikle potasyum), organik asitler, saponinler, tanenler, terpenoitler, vitaminler (özellikle A,C), yağ asitleri

Kullanılan kısım: Kök, yaprak

Tıbbi etki: Antiakne, antidiyareik, antihemoroidal, antimikrobiyal, antiviral (lateks), aperitif, depüratif, detoksifiyan, dijestif, diüretik, hepatoprotektif, hipoglisemik, kolagog, koleretik, laksatif, antiürolitiyatik

Kullanım şekli ve dozu:

Kök: Tıbbi çay (demleme, haşlama): 9-12 g / gün

Yaprak: Tıbbi çay (demleme): 12-30 g / gün

Tentür (%25): 6-15 ml / gün

Taze yaprak suyu: 10-20 ml / gün

Uyarılar: Taze bitki kontakt dermatite neden olabilir. Diüretik ilaçlarla ve bazı antibiyotiklerle etkileşir. Safra kanalı tıkanıklığı ve taşlarında dikkatli olunmalıdır. 'Yabancı ot' olarak da değerlendirildiğinden, bahçe, tarla veya yol kenarından toplandığında herbisit ve pestisitlerle ya da ağır metallerle (bakır, çinko, kurşun) bulaşık olabilir.

Yemek olarak kullanımı: Kök ve yapraklar taze olarak veya pişirildikten sonra yenir. Kökler kavrulduktan sonra kahve şeklinde tüketilebilir. Çiçekler içki yapımında kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Bazı hayvanlarda kullanılır.



Kaynaklar:

Blanchert K. 1995. Alter Comp Ther 1(2): 115-7

Cook C, Sgardelis S, Pantis J *et al.* 1994. Bull Environ Contam Toxicol 53: 204-10

Grases F, Melero G, Costa-Bauza A *et al.* 1994. Int Urol Nephr 26(5): 507-11

Stelling K, Salama S, Salib M. 1995. Can J Herb (Winter) 34-6



Taxus baccata L.

Taxaceae

Porsuk

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common yew, European yew / Eibe / If commun

Botanik özellikler: 15 m yüksekliğinde, yaprak dökmeyen, dioik bir ağaç. Yapraklar kısa saplı, sivri uçlu, yumuşak, üst yüz parlak alt yüz mat koyu yeşil, 10-30 × 2-3 mm. Erkek çiçekler 8-12 mm, koyu sarı; dişi çiçekler yeşil, 3-4 mm. Meyve yaklaşık 1 cm uzunluğunda, tohumun etrafını saran etli bir kısım mevcut.

Yayılış: Avrupa, Batı Asya, Kuzey Afrika. Türkiye'de genellikle Karadeniz bölgesi. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1000-1900 m yükseklikte yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Sıcak kış ve kuru yaz aylarından hoşlanmaz. Nemli, bazik toprakları, açık alanları sever. Ancak gölgeli yerlerde de iyi gelişir. Dona dayanıklıdır. Tohumla üretilir.

Kullanılan kısım: Yaprak

Hasat zamanı: Her zaman

İçerik: Alkaloitler, aromatik yağ, terpenoitler (paklitaksel), fenolik maddeler (flavonoitler, polifenoller)

Tıbbi etki: Antikanser, emenagog, karminatif

Kullanım şekli ve dozu: Yapraklarından elde edilen terpenoitler işlemlerden geçirildikten sonra kanser tedavisinde kullanılır.

Uyarılar: Tohumun etrafını örten kırmızı etli kısım dışında bütün bitki zehirlidir.

Diğer kullanımları: Odunundan mutfak eşyası yapımında faydalanılır. Dekoratif olarak yetiştirilen çeşitleri vardır.

Kaynaklar:

Grobosch T, Schwarze B, Felgenhauer N *et al.* 2013. Forensic Sci Int 227(1-3): 118-26

Krauze-Baranowska M. 2004. Z Naturforsch C 59(1-2): 43-7

Persico A, Bacis G, Uberti F *et al.* 2011. J Anal Toxicol 35(4): 238-41

Vignolini P, Gehrmann B, Melzig MF *et al.* 2012. Nat Prod Commun 7(7): 875-7

Willaert W, Claessens P, Vankelecom B *et al.* 2002. Pacing Clin Electrophysiol 25(4 Pt 1): 511-2



Teucrium chamaedrys L. ssp. *chamaedrys*
Lamiaceae

Kısamahmut otu



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Wall germander / Echte Gamander, Edel-Gamander, Schafkraut / Germandrée petit-chêne

Botanik özellikler: 50 cm yüksekliğinde, yaprak dökmeyen bir çalı. Gövde dik, tüylü. Yapraklar karşılıklı, yumurtamsı, dişli. Haziran - ağustos aylarında açan çiçekler, 10-12 mm uzunluğunda, kızılımsı mor, gövdenin tek tarafında dizili.

Yayılış: Kuzey Afrika, Avrupa, Güneybatı Asya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 1600 m'ye kadar yükseklikte kayalık yamaçlar, çayırlar, orman açıklıkları, duvar üstleri

Yetiştirme koşulları: Hafif ve süzek toprakları tercih eder. Soğuğa dayanıklıdır. İlkbaharda ekilen tohumlarla veya sonbaharda köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır.

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Acı glikozitler, aromatik yağlar (%0.06), polifenoller, tanenler

Kullanılan kısım: Çiçekli dal

Tıbbi etki: Antidiyabetik, antienflamatuvar, antioksidan, antipiretik, antiromatizmal, aperitif, dijestif, diüretik, karminatif, koleretik, sedatif, stomaşik, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Uyarılar: Yüksek dozda ve uzun süreli kullanıldığında sarılığa yol açabilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: İçki hazırlanmasında kullanılır.

Diğer kullanımları: Yer örtücü ve bordür bitkisi olarak yetiştirilen çeşitleri vardır.

Kaynaklar:

Bedir E, Manyam R, Khan IA. 2003. Phytochemistry 63(8): 977-83

Gori L, Galluzzi P, Mascherini V *et al.* 2011. Basic Clin Pharmacol Toxicol 109(6): 521-6

Gürsoy N, Tepe B. 2009. Plant Foods Hum Nutr 64(2): 135-40

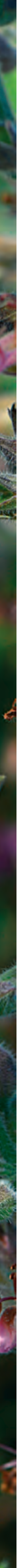
Pérez Alvarez J, Sáez-Royuela F, Gento Peña E *et al.* 2001. Gastroenterol Hepatol. 24(5): 240-3



Teucrium polium L.
Lamiaceae

Acı yavşan

Mayasıl otu



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Hulwort, Mediterranean germander / Marienkraut / Herbe de Marie

Botanik özellikler: 40 cm yüksekliğinde, yoğun grimsi tüylü, yaprak döken, yarıçalımsı bir tür. Gövde dik veya sürünücü. Çok kısa saplı çiçekler kümeler halinde. Haziran - eylül aylarında açan çiçekler beyazımsı.

Yayılış: Akdeniz ve Ortadoğu ülkeleri, Güney Rusya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2500 m'ye kadar yükseklikte kurak yerler, yamaçlar, tarla kenarları, meşe çalılıkları arası, tepeler

Yetiştirme koşulları: Sıcak ve kurak koşullarda yetiştirilebilir. Yazları kısa ve serin iklimlerden, nemli ve killi topraklardan hoşlanmaz. Derin toprakları tercih eder. Soğuğa az çok dayanıklıdır. Tohumla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Acı maddeler, aromatik yağ, tanenler

Tıbbi etki: Aperitif, stomaşik, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Uyarılar: Yüksek dozda ve uzun süreli kullanımdan kaçınılmalıdır. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Kaynaklar:

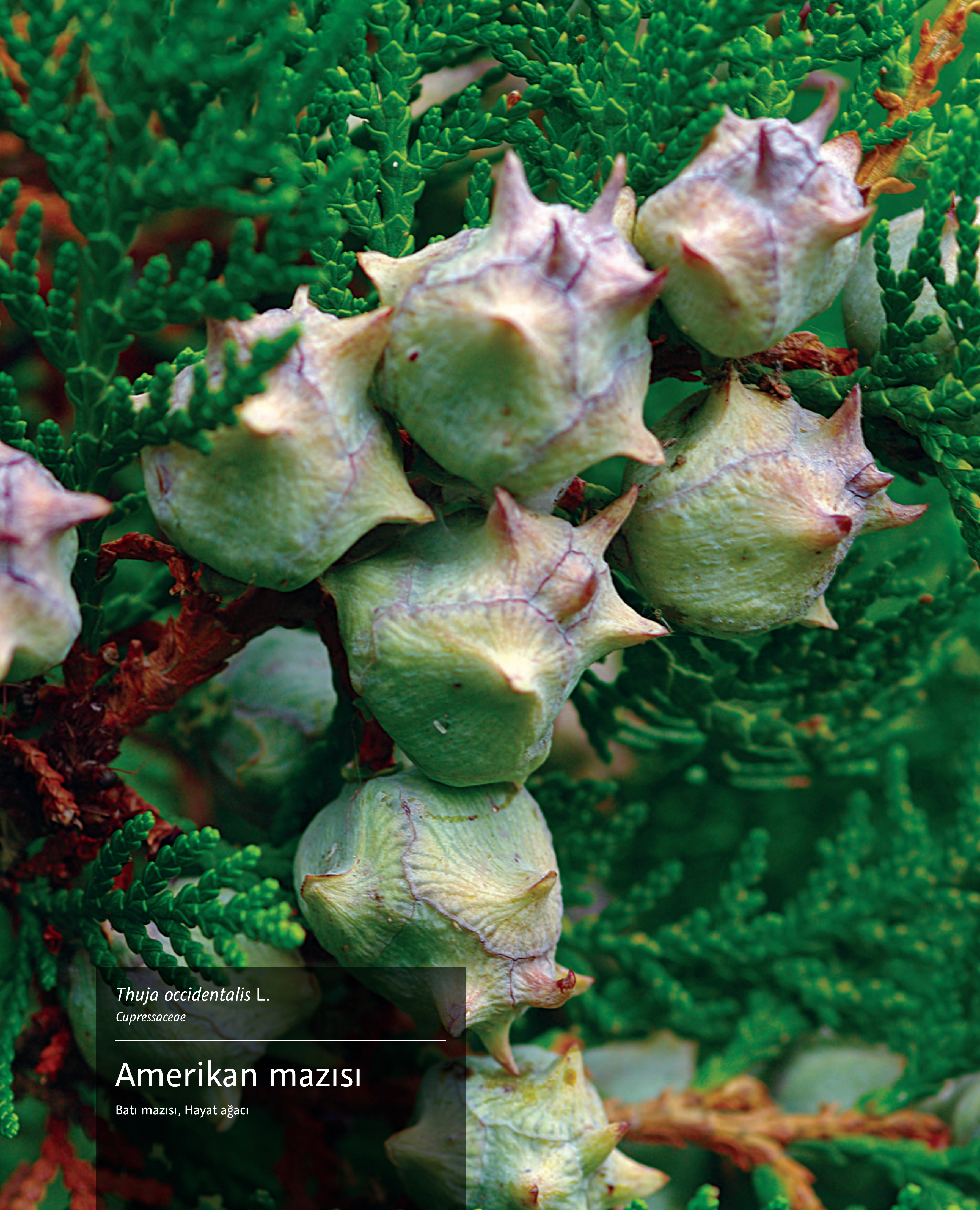
Bahramikia S, Yazdanparast R. 2012. Phytother Res 26(11): 1581-93

De Martino L, Formisano C, Mancini E *et al.* 2010. Nat Prod Commun 5(12): 1969-76

Ljubuncic P, Dakwar S, Portnaya I *et al.* 2006. Evid Based Complement Alternat Med 3(3): 329-38

Mitić V, Jovanović O, Stankov-Jovanović V *et al.* 2012. Nat Prod Commun 7(1): 83-6

Starakis I, Siagris D, Leonidou L *et al.* 2006. Eur J Gastroenterol Hepatol 18(6): 681-3



Thuja occidentalis L.
Cupressaceae

Amerikan mazısı

Batı mazısı, Hayat ağacı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Arbor-vitae, swamp-cedar, white-cedar / Abendländischer Lebensbaum / Thuya occidental

Botanik özellikler: 15 m yüksekliğinde, piramidal taçlı, yaprak dökmeyen, uzun ömürlü bir ağaç. Gövde dik, kızılımsı kahverengi. Yapraklar pulsu, üst yüzleri koyu yeşil, elmamsı - reçinemsi kokulu, sonbaharda kızarır. Dişi çiçekler 1-2 cm çapında olgunlukta kahverengileşen sarımsı yeşil yumurtamsı kozalaklar şeklinde.

Yayılış: Kuzey Amerika'nın doğusu. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 3000 m'ye kadar yükseklikte çok nemli ormanlar, akarsu yamaçları

Yetiştirme koşulları: Soğuğa dayanıklı, toprak bakımından seçici değildir; süzek toprakları, güneşli yerleri tercih eder. Kuraklığı sevmez. Nötral veya hafifçe bazik topraklarda iyi gelişir. Tohumla veya kışın sürgünlerle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yapraklı dal

Hasat zamanı: Her zaman

İçerik: Aromatik yağ (thujon), flavonoitler, müsilajlar, tanenler

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antifungal, antimikrobiyal, antiromatizmal, antitümör, antitüssif, antitümör, antiviral, diüretik, emmenagog, antipsöriyatik, antisistit, immunostimülan

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 3-6 g / gün

Uyarılar: Doz aşımında özellikle sindirim sistemi, karaciğer ve böbrekler etkilenir ve zehirlenme belirtileri görülür. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Büyük ve küçükbaş hayvanlarında kullanılır.

Diğer kullanımı: Park, bahçe ve mezarlıklarda yetiştirilen, çit bitkisi olarak değerlendirilen çeşitleri vardır.



Kaynaklar:

Biswas R, Mandal SK, Dutta S *et al.* 2011. Evid Based Complement Alternat Med 2011: 568148

Kim TH, Li H, Wu Q *et al.* 2013. J Ethnopharmacol 146(3): 760-7

Naser B, Bodinet C, Tegtmeier M *et al.* 2005. Evid Based Complement Alternat Med 2(1):69-78

Ojeswi BK, Khoobchandani M, Hazra DK *et al.* 2010. Hum Exp Toxicol 29(5): 369-75

Sunila ES, Hamsa TP, Kuttan G.2011. Pharm Biol 49(10): 1065-73

Tsiri D, Graikou K, Pobłocka-Olech L *et al.* 2009. Molecules 14(11): 4707-15



Thymus serpyllum L.
Lamiaceae

Yabani kekik

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Breckland thyme, creeping thyme, wild thyme / Feldthymian / Serpolet, thym serpolet

Botanik özellikler: Sürünücü gövdeli, kokulu, yaprak dökmeyen, çalımsı bir tür. Gövde 10 cm yüksekliğinde. Yapraklar koyu yeşil, 8 mm uzunluğunda, sapsız veya çok kısa saplı. Çiçekler pembe - mor, gövde ucunda az çok yuvarlak topluluklar oluşturmuş.

Yayılış: Kuzey Afrika, Avrasya. Özellikle Almanya, Avusturya, Macaristan, Polonya, Belçika, Fransa, İspanya, İngiltere, Danimarka, Finlandiya, İsveç, Norveç, Romanya, Ukrayna ve Sibirya'da yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1000 m'ye kadar yükseklikte kuru yamaçlar, orman açıklıkları, kumlu topraklar

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli, kumlu, hafif ve kurak, verimli toprakları tercih eder. İlkbaharda ekilen tohumlarla veya yazın genç sürgünlerin köklendirilmesiyle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçekli gövde uçları

İçerik: Aromatik yağ (%0.1-0.6), fenolik maddeler, flavonoitler, saponinler, tanenler (%7)

Hasat zamanı: Yaz

Tıbbi etki: Antibakteriyel, antifungal, antihipertansif, antioksidan, antispazmotik, antiviral, dijestif, ekspektoran

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4.5-6 g / gün

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Baharat olarak faydalanılır.

Diğer kullanımları: Farklı renkteki çiçeklerinden dolayı süsleyici olarak yetiştirilen çeşitleri vardır.

Kaynaklar:

Bozkurt E, Atmaca H, Kısım A *et al.* 2012. Nutr Cancer 64(8):1245-50

Haas LF. 1996. J Neurol Neurosurg Psychiatry 60(2):224

Mihailovic-Stanojevic N, Belščak-Cvitanović A, Grujić-Milanović J *et al.* 2013. Plant Foods Hum Nutr 68(3):235-40

Paaver U, Orav A, Arak E *et al.* 2008. Nat Prod Res 22(2):108-15

Raal A, Paaver U, Arak E *et al.* 2004. Medicina (Kaunas) 40(8): 795-800

Rasooli I, Mirmostafa SA. 2002. Fitoterapia73(3): 244-50



Tilia tomentosa Moench.
Malvaceae

Gümüşi ıhlamur

İngilizce / Almanca /Fransızca adlar: Silver linden, silver lime / Silber-Linde / Tilleul argenté

Botanik özellikler: 40 m yüksekliğinde, yaprak döken bir ağaç. Gövde dik, dallar olgunlukta çıplak. Yapraklar saplı (4.5-6 cm), yuvarlak - kalp şeklinde, testere dişli, 7-13 × 5.5-10 cm, üst yüz çıplak, alt yüz kadifemsi, yoğun yıldız şeklinde tüylü. Haziran ayında açan ve 7-10 güzel kokulu sarımsı çiçekten oluşan çiçek topluluğu sarkık. Meyve az çok küremsi, 8-10 mm çapında, kapalı ve kısa tüylerle kaplı.

Yayılış: Doğu Avrupa. Türkiye'de genellikle Batı Karadeniz bölgesi.

Doğal yetişme ortamı: 50-1500 m yükseklikte yaprak döken ağaçların araları

Yetiştirme koşulları: Kuraklığa ve hava kirliliğine dayanıklıdır. Güneşli yerleri, nötral ve süzek toprakları tercih eder. Sonbaharda tohumların ekilmesi, çelik veya daldırma yöntemleriyle çoğaltılır. Yaz sonunda aşılama da yapılabilir.

Kullanılan kısım: Çiçek

Hasat zamanı: Haziran

İçerik: Aromatik yağ, fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler, tanenler), müsilajlar

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antinosiseptif, antispazmotik, astrenjan, diaforetik, dijestif, emolyen, hepatoprotektif, hipotansif, sedatif, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme, soğuk veya sıcak): 2-4 g / gün

Tentür (%40): 10 ml / gün

Uyarılar: Nadiren özellikle çocuklarda alerjik reaksiyonlara yol açabilir.

Yemek olarak kullanımı: Çiçeklerinden hazırlanan bal değerlidir.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Hafif olan odunundan maket, biblo yapılır. Odun kömürü elde edilir.

Kaynaklar:

Akhtardzhiev KH, Kolev D. 1961. Aptechn Delo 10: 78-81

Matsuda H, Ninomiya K, Shimoda H *et al.* 2002. Bioorg Med Chem 10(3): 707-12

Toker G, Aslan M, Yeşilada E *et al.* 2001. J Pharm Biomed Anal 26(1): 111-21

Toker G, Küpeli E, Memişoğlu M *et al.* 2004. J Ethnopharmacol 95(2-3): 393-7



Tribulus terrestris L.
Zygophyllaceae

Çakır dikeni

Demir dikeni

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Caltrop, cathead, devil thorn, goathead, Maltese Cross, puncture vine / Erd-Burzeldorn / Tribule terrestre

Botanik özellikler: 80 cm uzunluğunda, tüylü, tek yıllık bir tür. Gövde sürünücü, genellikle dallanmamış. Yapraklar karşılıklı, 10-16 yumurtamsı veya eliptik grimsi tüylü (5-8 × 2-4 mm) yaprakçıktan oluşmuş, düz. Haziran - eylül aylarında açan çiçekler yaprakların koltuğunda tek, sarı, 4-5 mm çapında. Meyve kuru, çok sert dikenli her biri tek tohumlu 4-5 kısma ayrılabilir durumda.

Yayılış: Güney Avrupa, Güneybatı Asya. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 1200 m'ye kadar yükseklikte kumlu yerler, tarlalar, yol kenarları

Yetiştirme koşulları: Bol güneş alan, kumlu, süzek topraklarda kolaylıkla yetişir.

Kullanılan kısım: Kök, meyve, yaprak

Hasat zamanı: İlkbahar (yaprak), yaz (kök, meyve)

İçerik: Alkaloitler, flavonoitler, glikozitler, reçineler, sabit yağlar, steroidal saponinler

Tıbbi etki: Afrodizyak, antienflamatuvar, antispazmotik, antiürolitiyatik, emmenagog, östrojenik, tonik (üriner sistemde)

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 3-9 g / gün

Uyarılar: Uzun süre kullanıldığında sinir sistemi, karaciğer ve böbrekler etkilenir, ışığa aşırı duyarlılık görülebilir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanlarda kullanılır.

Kaynaklar:

Do J, Choi S, Choi J *et al.* 2013. Korean J Urol 54(3): 183-8

Hammoda HM, Ghazy NM, Harraz FM *et al.* 2013. Phytochemistry 92: 153-9

Malviya N, Jain S, Gupta VB *et al.* 2011. Acta Pol Pharm 68(1): 3-8

Schmidt M, Thomsen M, Bone K. 2011. Nephrol Dial Transplant 26(9): 3065-6

Xu YX, Chen HS, Liang HQ *et al.* 2000. Planta Med 66(6): 545-50

Yang L, Wang C, Han M *et al.* 2009. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 34(17): 2163-6



Triticum dicoccon Schrank
Poaceae

Siyez buğdayı

Emmer buğdayı

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Emmer wheat / Emmer, Zweikorn / Amidonnier

Botanik özellikler: 100 cm yüksekliğinde, otsu bir tür. Yapraklar şeritsi, 2 cm genişliğinde. Başaklar (çiçek toplulukları) 3-10 × 1-1.3 cm.

Yayılış: Kuzey Afrika, Güney ve Orta Avrupa, Güney Rusya, Batı Asya ile Türkiye'de özellikle Çorum, Amasya ve Kars'ta yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: Su basan, fakir topraklar

Yetiştirme koşulları: Tohumla üretilir.

Kullanılan kısım: Meyve (kabuk)

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Karbonhidratlar, mineraller (özellikle demir, fosfor), vitaminler (özellikle B grubu, D, E)

Tıbbi etki: Laksatif

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 5-15 g / gün

Uyarılar: Çölyak gibi sindirim hastalıklarında kullanımı önerilmez.

Yemek olarak kullanımı: Lif içeriklerini yükseltmek üzere çeşitli yiyeceklere eklenir.

Veterinerlikte kullanımı: Genellikle büyükbaş hayvanlarda laksatif - pürgatif olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Giambanelli E, Ferioli F, Kocaoğlu B *et al.* 2013. J Sci Food Agric 93(14): 3490-501

Vincentini O, Borrelli O, Silano M *et al.* 2009. Clin Nutr 28(3): 272-7



Tropaeolum majus L.
Tropaeolaceae

Latin çiçeği

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Garden nasturtium, Indian cress, nasturtium / Kapuzinerkresse / Capucine, grande capucine

Botanik özellikler: 5 m uzunluğunda, tek yıllık otsu bir tür. Gövde az çok etli, tırmanıcı veya sürünücü. Yaprakları uzun saplı, karşılıklı veya almaşık, yuvarlak, 3-5 cm çapında, sap ayanın ortasına bağlı. Yaz ve sonbahar boyunca açık olan çiçekler yaprakların koltuğunda yer alan uzun bir sapın ucunda, genellikle 5 cm çapında ve sarıdan kırmızıya kadar değişen renklerde. Meyve her biri tek tohumlu 3 bölüme ayrılır.

Yayılış: Peru. Yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 3000 m'ye kadar yükseklikte bahçeler, boş alanlar

Yetiştirme koşulları: Nemli, süzek toprakları, güneşli yerleri sever. Fakir, taşlı topraklarda çiçek ve tohum sayısı daha fazla olmasına karşılık, yarı gölgeli ve gübreli yerler yaprak sayısını arttırır. Çimlenme süresince toprağın nemli tutulması gerekir. Erişkin bitkilerin aşırı sulanmasından kaçınılmalıdır. Tohumlar gece sıcaklığının 9°C'nin altına düşmediği ilkbaharda ekilir. Çimlenme 2-3 hafta sürer.

Kullanılan kısım: Yaprak, çiçek, meyve, tohum

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Flavonoitler, glikozitler, mineraller (özellikle demir), vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Antibakteriyel (özellikle üst solunum yolları ve üriner sistem enfeksiyonlarında), aperitif, diüretik, ekspektoran, laksatif (meyve, tohum)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 4-6 g / gün

Uyarılar: Deride alerjiye neden olabilir.

Yemek olarak kullanımı: Genç sürgün, yaprak ve çiçekleri salata olarak değerlendirilir.

Diğer kullanımları: Bitki özü saçları besleyici olarak kullanılır. Süs bitkisi olarak yetiştirilir.



Kaynaklar:

Gasparotto A Jr, Boffo MA, Lourenço EL *et al.* 2009. J Ethnopharmacol 122(3): 517-22

Gasparotto A Jr, Gasparotto FM, Lourenço EL *et al.* 2011. J Ethnopharmacol 134(2): 363-72

Gasparotto A Jr, Prando TB, Leme Tdos S *et al.* 2012. J Ethnopharmacol 141(1): 501-9

Maurice PD. 1997. Br J Dermatol. 137(4): 661

Winter AG, Willeke L. 1957. Arzneimittelforschung 7(11): 692-4



Tussilago farfara L.
Asteraceae

Öksürük otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Colt's-foot / Huflattich / Tussilage

Botanik özellikler: 25 cm yüksekliğinde, toprakaltı gövdeli, çok yıllık otsu bir tür. Gövde dik, ufak ve sapsız üçgenimsi yapraklı taban yapraklarından önce gelişir. Çiçekli gövdeler solduktan sonra gelişen taban yaprakları saplı, seyrek dişli, alt yüzü sık ağımsı tüylü, üst yüzü donuk gri - yeşil, az çok loplu. Şubat - mart aylarında açan çiçekler sarı, 3-4 cm çapında durumlar oluşturmuş.

Yayılış: Avrasya. Kuzey Amerika'da doğallaşmış. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2500 m'ye kadar yükseklikte nemli sırtlar, yol kenarları, boş alanlar, su birikintilerinin kenarı

Yetiştirme koşulları: Her türlü toprakta yetiştirilebilir, nemli yerleri tercih eder. İlkbaharda ekilen tohumlarla veya ilkbahar ya da sonbaharda köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak, çiçek.

Hasat zamanı: Kış sonu (çiçek), ilkbahar (yaprak)

İçerik: Acı glikozitler, fenolik maddeler (fenolik asitler, flavonoitler,



tanenler), müsilajlar, tanenler, vitaminler (özellikle C)

Tıbbi etki: Antiastım, antienflamatuvar, antinevraljik, antitüssif, ekspektoran, emolyen

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 4-6 g / gün

Tentür (%45): 6-12 ml /gün

Uyarılar: Bazı ülkelerde kullanımına izin verilmez. Dahilen kullanımda çiçekler yerine yapraklar tercih edilmelidir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Arılar çiçeklerinden bal yapar. Yapraklar çiğ olarak veya pişirildikten sonra salata şeklinde değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Anestezi almış hayvanlarda uyarıcı olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Li W, Huang X, Yang XW. 2012. Fitoterapia 83(2): 318-22

Liu LL, Yang JL, Shi YP. 2011. J Asian Nat Prod Res. 13(10):920-9

Park HR, Yoo MY, Seo JH *et al.* 2008. J Agric Food Chem 56(22):10493-7

Wu D, Zhang M, Zhang C *et al.* 2010. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi. 35(9):1142-4



Urtica dioica L.
Urticaceae

Büyük ısırgan

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common nettle, common stinging nettle, great stinging nettle, stinging nettle / Grosse Brennessel / Grande ortie

Botanik özellikler: 1.5 m yüksekliğinde, toprakaltı gövdeli, çok yıllık otsu bir tür. Gövde 4 köşeli, genellikle dallanmış, salgı (yakıcı) ve örtü tüylü. Yaprakları karşılıklı, uzun saplı, yumurtamsı, 4-11 × 3-10 cm, iri dişli. Haziran - eylül aylarında açan çiçekler 4 parçalı, gösterişsiz, yeşil, 1 mm uzunluğunda. Meyve kuru, tohum 2-3 mm uzunluğunda, yumurtamsı, açık kahverengi.

Yayılış: Afrika ve Batı Asya'dan Avrupa, Amerika ve Avustralya'ya geçmiş. Türkiye'de yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 2700 m'ye kadar yükseklikte ormanlar, gölgeli geçitler, kaya araları, akarsu kenarları

Yetiştirme koşulları: Her türlü toprakta yetiştirilebilir, güneşli veya gölgeli yerleri tercih eder. Soğuğa dayanıklıdır. İlkbaharda tohumla veya köklerin ayrılmasıyla çoğaltılır.

Hasat zamanı: İlkbahar (yapraklı gövde), sonbahar (kök, tohum)

Kullanılan kısım: Yapraklı gövde, kök, tohum

İçerik: Fenolik maddeler (asitler, flavonoitler, kumarinler, lignanlar), fitosteroller, karbonhidratlar, lektinler, mineraller (özellikle demir, kalsiyum, potasyum, silisyum), terpenoitler, vitaminler (özellikle A, B_2, B_3, B_5, B_9, C, K_1)

Tıbbi etki: Analjezik, antialerjenik, antiartritik, antidiyabetik, antidiyareik, antienflamatuvar, antihemoroidal, antihipertansif, antianemik, antikanser, antipiretik, antiromatizmal, antiürolitiyatik, diüretik, galaktogog, hemostatik, propesik, tonik, üriner stimülan, vermifüj

Kullanım şekli ve dozu:

Toz (kök): 4-6 g / gün; (yapraklı gövde): 6-15 g / gün

Tentür (%45): 2-6 ml / gün

Uyarılar: Yakıcı tüylerindeki maddeler dokunabilir. 12 yaş altındakiler, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Genç sürgün ve yapraklar sebze olarak değerlendirilir. İçki yapımında kullanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı hayvanlarda kullanılır.

Kaynaklar:

Buck A. 1996. British J Phytother 78: 326-36

Burkova VN, Boev SG, Vengerovskii Al *et al.* 2011. Eksp Klin Farmakol 74 (1): 24-7

Durak I, Biri H, Devrim E *et al.* 2004. Cancer Biol Ther 3 (9): 855-7

Hartmann R, Mark M, Soldati F. 1996. Phytomedicine 3 (2): 121-8

Hyrb D, Khan M, Romas N *et al.* 1995. Planta Med 61: 31-2

McCaleb R. 1996. Herbalgram 40: 18

Randall C, Meethan K, Randall H *et al.* 1999. Complement Therap Med 7: 126-31

Riehemann K, Behnke B, Schulze-Osthoff K. 1999. FEBS Lett 442 (1): 89-94

Schneider HJ, Honold E, Mashur T. 1995. Forschr Med 113: 37-40

Sokeland J. 2000. BJU Int 86 (4): 439-42

Szentmihalyi K, Kery A, Then M *et al.* 1998. Phytotherapy Res 12: 163-6

Teucher T, Obertreis B, Ruttkowski T *et al.* 1996. Arzneimittelforschung 46 (9): 906-10

Tita B, Faccendini P, Bello U. *et al.* 1993. Pharmacol Res 27 (Suppl 1): 21-2



Valeriana officinalis L.
Valerianacae

Kediotu

Çoban kamışı

İngilizce / Almanca adlar:
All heal, Cat's love, common valerian, garden heliotrope, garden valerian, St. George's herb, valerian, wild valerian / Baldrian / Valeriane, valériane officinale

Botanik özellikler: 2 m yüksekliğinde, toprakaltı gövdeli (2-5 × 1-3 cm) ve çok sayıda 10 cm veya daha uzun ince kahverengi köklü, çok yıllık otsu bir tür. Gövde dik, oluklu, içi boş, tepeye doğru dallanmış. Tabandaki yapraklar kokulu, saplı, ince loplu, üste doğru sapsız, karşılıklı. Haziran - temmuz aylarında açan 2.5-5 mm uzunluğundaki çiçekler beyaz veya pembemsi, 2.5-4 cm çapında şemsiye şeklindeki topluluklar oluşturmuş. Meyve 3-4 mm uzunluğunda, tek tohumlu ve tepede tüylü.

Yayılış: Orta Avrupa, Kafkasya, Orta ve Kuzey Asya. Türkiye'de genellikle Karadeniz ve Orta Anadolu bölgeleri. Özellikle ABD, Almanya, Belçika, Fransa, Hollanda, İngiltere, Doğu Avrupa ülkeleri ve Rusya'da yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1400-2200 m yükseklikte nemli çayırlar, yamaçlar, orman açıklıkları, akarsu kenarları

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli veya hafifçe gölgeli yerleri, nemli ve süzek toprakları sever. Soğuğa dayanıklıdır. Köklerin yazın serin ve nemli olması tercih edilir. İlkbahar veya sonbaharda köklerinin ayrılması ya da ilkbahar sonunda geceleri sıcaklığın 9°C'nin altına düşmediği günlerde ekilen tohumlarla çoğaltılır. Tohumların biraz bastırılarak toprağa sokulması, üstlerinin örtülmemesi gerekir. Büyük saksılarda yetiştirilebilir.

Kullanılan kısım: Toprakaltı gövdesi, kök

Hasat zamanı: Sonbahar

İçerik: Alkaloitler, aromatik yağlar, fenilpropanoitler, reçine, terpenoitler

Tıbbi etki: Analjezik, anksiyolitik, antidepresan, antienflamatuvar, antiepileptik, antifungal, antikonvülsan, antimigren, antiperspiran, antispazmotik, antitümör, aperitif, dijestif, diüretik, emmenagog, hipnotik (orta şiddette), hipotansif, kardiyotonik, sedatif

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 3 × 1-3 g / gün

Tentür (%70): 3-9 ml / gün

Uyarılar: Doz aşımında uyuklama, baş ağrısı, aritmi, kabızlık görülebilir. Makine ve taşıt kullananların dikkatli olması gerekir. Alkol ve depresan ilaçların etkilerini güçlendirebilir. 3 yaşın altındaki çocuklar, anne adayları ve emzirenlerce kullanılmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Kökleri çorba ve diğer yiyeceklere katılır.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Köklerinden parfümeride faydalanılır.



Kaynaklar:

Andreatini R, Sartori V, Seabra M *et al.* 2002. Phytotherapy Res 16: 650-4

Balderer G, Boebely AA. 1985. Psychopharmacology 87: 406-9

Baunthanh C *et al.* 1983. Planta Med 49: 138-42

Chauffard F *et al.* 1982. Experimentia 37: 622

Donath F, Quispe S, Diefenbach K *et al.* 2000. Pharmacopsychiatry 33 (2): 47-53

Houghton P. 1994. Pharmaceutical Journal 253: 95-6

Kuhlmann J, Berger W, Podzuweit H *et al.* 1999. Pharmacopsychiatry 32 (6): 235-41

Lindhal O, Lindwall L. 1989. Pharmacology Biochemistry and Behaviour 32: 1056-66

Poyares DR, Guilleminault C, Ohayon MM *et al.* 2002. Prog Neuropsychopharm Biol Psychiatry 26 (3): 539-45

Schulz H, Stolz C, Muller J. 1994. Pharmacopsychiatry 27 (4): 147-51



Verbascum thapsus L.
Scrophulariaceae

Kurtkulağı

Sığırdili, Sığırkuyruğu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common mullein, great mullein / Kleinblumige Königskerze, Kleinblüt, Königkerze / Bouillon-blanc, molène bouillon-blanc, molène thapsus

Botanik özellikler: 180 cm yüksekliğinde, sık tüylü, basit gövdeli, iki yıllık bir tür. Gövde dik, dallanmamış. Taban yaprakları yumurtamsı, 8-50 × 2.5-14 cm, sapsız veya en fazla 5 cm uzunluğunda saplı; gövde yaprakları benzer şekilde ancak küçük. Temmuz - ağustos aylarında açan çiçekler sarı, 18-22 mm çapında, sapsız, gövdenin ucuna doğru basit, çok çiçekli topluluklar oluşturmuş. Meyve geniş eliptik - yumurtamsı, 7-10 × 4-6 mm, tüylü.

Yayılış: Doğu ve Kuzey Afrika (Etiyopya, Mısır), Avrupa, ılıman Asya. Türkiye'de genellikle Karadeniz bölgesi. Özellikle Bulgaristan, Çek Cumhuriyeti ve Mısır'da yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 350-1100 m yükseklikte akarsu kenarları, ormanlık alanlar, fındık ve meşe ağaçları, volkanik araziler

Yetiştirme koşulları: Bol güneşli veya gölgeli yerlerde, süzek, kireçli ve fakir topraklarda gelişir. Dona dayanıklıdır ancak uzun süren nemli soğuklardan hoşlanmaz. İlkbahar başı veya yaz sonu ekilen tohumlarla çoğaltılır. İç mekanda yetiştirmeye uygun değildir.

Kullanılan kısım: Kurutulmuş çiçek (taç yaprakları), yaprak

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Aromatik yağlar, flavonoitler, müsilajlar, saponinler, terpenoitler

Tıbbi etki: Anthelmintik, antihemoroidal, antinevraljik, antispazmotik, antitüssif (özellikle kronik öksürüğe balgam ve ses bozukluğunun eşlik ettiği durumlarda), antiviral, diüretik (kök), ekspektoran, emolyen, sikatrizan (çiçek), vormisit

Kullanım şekli ve dozu:

Toz: 3-30 g / gün

Tıbbi çay (demleme, haşlama): 15-50 g / gün

Tentür (%40): 4-15 ml / gün

Uyarılar: Tüylü olduğu için tahriş yapabilir. Çiçek dışındaki kısımlar hafifçe toksiktir. Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanların solunum ve sindirim sistemi hastalıklarında kullanılır.

Diğer kullanımları: Kurumuş gövdesi yakacak olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Ali N, Ali Shah SW, Shah I *et al.* 2012. BMC Complement Altern Med 12:29

Escobar FM, Sabini MC, Zanon SM *et al.* .2012. Nat Prod Res 26(17): 1621-5

Zhao YL, Wang SF, Li Y *et al.* 2011. Arch Pharm Res 34(5):703-7



Veronica persica Poir.
Plantaginaceae

Yavşan otu

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common field-speedwell, Persian speedwell / Persischer Ehrenpreis / Véronique commune

Botanik özellikler: 10-50 cm boyutunda sürünücü gövdeli tek veya çok yıllık otsu bir tür. Yapraklar 1-8 mm uzunluğunda saplı, kenarı dişli, tüylü. Çiçekler mavi, 8-14 mm çapında, üzeri boyuna, koyu mavi çizgili, uzunca bir sapın ucunde tek. Meyve küremsi, 4-6 x 8-10 mm çapında, tohumlar 14-18 adet.

Yayılış: Güneybatı Asya. Türkiye'de Güneydoğu Anadolu dışında yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 700 m'ye kadar yükseklikte yol kenarları, boş veya ekili alanlar

Yetiştirme koşulları: Güneşli, hafif kumlu, süzek ve az çok gübreli topraklarda iyi gelişir. Dondan zarar görür. Yabancı otlara izin verilmemelidir. Azotlu gübre verilir. Sonbahar veya ilkbaharda ekilen tohumlarla çoğaltılır.

Kullanılan kısımlar: Toprak="üstü kısmı

Hasat zamanı: Yaz başı

İçerik: Alkaloitler, antosiyaninler, flavonlar, glikozitler, organik asitler, saponinler

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, diyaforetik, diüretik, ekspektoran, haricen vulnenar, kaşıntı azaltıcı

Kullanım şekli ve dozu: Tıbbi etkileri olmakla birlikte doze edilmiş bir tedavi yoktur.

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Veterinerlikte kullanımı: Tohumları kuş yemi olarak kullanılır.

Kaynaklar:

Aoshima H, Miyase T, Ueno A.1994. Phytochemistry 37(2):547-50

Harput US, Saraçoğlu I, Inoue M et al. 2002. Chem Pharm Bull (Tokyo). 50(6): 869-71

Sarker SD, Bright C, Bartholomew B et al. 2000. Biochem Syst Ecol. 28(8): 799-801



Vicia faba L.
Fabaceae

Bakla



İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Broad bean, field bean, / Dicke Bohne, Puffbohn, Saubohn / Fève, fèverole

Botanik özellikler: 1.8 m yüksekliğinde, otsu bir tür. Yapraklar, 2-3 çift yumurtamsı yaprakçıktan oluşur. Çiçekleri beyaz, sırtta siyah çizgili, önde mor, yuvarlak lekeli, 1-6 adet, 2.5-3.5 cm uzunluğunda, kokulu. Meyveler 5-20 × 1-2 cm. Tohum 2-9, 1-2.5 cm uzunluğunda, az çok basık silindirik, taze iken açık yeşilimtrak sarı, olgunlaştıkça koyu yeşil - kahverengi

Yayılış: Güneybatı Asya. Özellikle Akdeniz ülkeleri ve Ortadoğuda yetiştirilir.

Yetiştirme koşulları: Ilık yerlerden, süzek, nötral veya hafifçe bazik topraklardan hoşlanır. Soğuğa (-10°C) dayanıklıdır. Sonbahar veya ilkbaharda ekilen tohumlarla çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Çiçek, meyve, tohum

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Glikozitler, lesitin, mineraller (özellikle demir, fosfor, kalsiyum, potasyum), proteinler, vitaminler (özellikle B_1, B_2, B_6, C)

Tıbbi etki: Antienflamatuvar, antihiperkolesterolemik, antioksidan, diüretik, ekspektoran, kemopreventif, laksatif, litontriptik

Kullanım şekli ve dozu:

Çiçek (kuru): Tıbbi çay (demleme - %5): 15-20 g / gün

Meyve (taze): Tıbbi çay (haşlama - %25): 50-75 g / gün

Uyarılar: Böbreklerinde ve sindirim sisteminde sağlık sorunu olanlar yememelidir. Özellikle tohumlar çiğ olarak yenmemelidir. Bazı kişilerde bakla zehirlenmesi (favizm) görülür. Anne adayları ve emzirenler dikkatli olmalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Taze veya kuru tohumlar ya da meyveler pişirildikten sonra yenir.

Kaynaklar:

Anonim. J. 1995. Altern Complement Med 1(3): 249-55

Boudjou S, Oomah BD, Zaidi F *et al.*2013. Food Chem 138(2-3): 1543-50

Siah SD, Konczak I, Agboola S *et al.* 2012. Br J Nutr 108 Suppl 1: S123-34.



Vinca major L. ssp. *major*
Apocynaceae

Cezayir menekşesi

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Bigleaf periwinkle, greater periwinkle / Großes Immergrün / Grande pervenche

Botanik özellikler: 1 m uzunluğunda, yaprak dökmeyen çalımsı bir tür. Gövde yatık, uçlarda yükselici. Yapraklar saplı (5-15 mm), aya 2.5-9 × 2-6 cm. Mart- nisan aylarında açan çiçekler mavi - mor, 1.2-2.2 cm çapında. Meyve kuru, olgunlukta açılır, 2.5-3.5 cm uzunluğunda.

Yayılış: Güney Avrupa ülkeleri. Türkiye'de yetiştirilir; Marmara, Karadeniz ve Ege bölgelerinde doğallaşmış.

Doğal yetişme ortamı: 1500 m'ye kadar yükseklikte orman ve yol kenarları, kalkerli topraklar

Yetiştirme koşulları: Güneşli ve kireçli topraklardan hoşlanır. Az çok gölgeli yerlerde yetiştirilenler bol yaprak verir. İlkbahar veya sonbaharda köklerin ayrılması veya gövde sürgünleriyle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Yaprak, yapraklı genç dal

Hasat zamanı: İlkbahar

İçerik: Alkaloitler, glikozitler, karbonhidratlar, organik asitler, tanenler

Tıbbi etki: Antidiyareik, antihemorajik, antimitotik, astrenjan, hipoglisemik, hipotansif, sedatif, vazodilator, vulnenar

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme - %1): 2 g / gün

Uyarılar: Anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Diğer kullanımları: Süs bitkisi olarak yetiştirilir.

Kaynaklar:

Bahadori F, Topçu G, Boğa M *et al.* 2012. Nat Prod Commun 7(6):731-4.

Efferth T, Li PC, Konkimalla VS, Kaina B. 2007 Trends Mol Med 13(8): 353-61

Ehrhardt H, Pannert L, Pfeiffer S *et al.* 2013. Br J Pharmacol 168(7): 1558-69

Zheng J, Deng L, Chen M *et al.* 2013. Eur J Med Chem 65:158-67



Viola tricolor L.
Violaceae

Hercai menekşe

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Heart's ease, wild pansy / Feld-Stiefmütterchen / Pensée sauvage, pensée tricolore

Botanik özellikler: 40 cm yüksekliğinde, 1, 2 veya çok yıllık otsu bir tür. Gövde dallanmış, az çok sürünücü. Yapraklar almaşık, tabandakiler kalp şeklinde, gövde yaprakları ise az çok dar, çıplak ve seyrek dişli. Mayıs - ekim aylarında açan çiçekler eflatun, beyaz ve sarı, çıplak, saplı, 3 cm çapında, kokulu. Meyve kur, 3 gözlü. Tohumlar sarı, küçük ve çok sayıda.

Yayılış: Avrasya. Amerika'da doğallaşmış. Türkiye'de genellikle Marmara, Ege ve Karadeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 2200 m'ye kadar yükseklikte ormanlar, otlu yamaçlar, boş alanlar, tarlalar, çayırlar

Yetiştirme koşulları: Yarı gölge yerleri tercih eder. Gün içinde özellikle sabah veya akşam saatlerinde güneş ışığına ihtiyacı vardır. Süzek topraklardan hoşlanır ancak suyun biriktiği yerlerden hoşlanmaz. Sürünücü gövdelerin ilkbaharda taşınmasıyla veya sonbaharda ekilen tohumlarla çoğaltılır (üstü örtülmez). Çimlenme ertesi ilkbaharda gerçekleşir. Saksılarda yetiştirilebilir.

Kullanılan kısım: Çiçekli ve yapraklı gövde, çiçek

Hasat zamanı: İlkbahar, yaz

İçerik: Alkaloitler, flavon glikositleri (rutin), karotenoitler, müsilajlar (%10), protein, reçine, salisilik asit (%0.06-0.3), saponinler, tanenler (%2-5), zamk

Tıbbi etki: Antiastım, antidermatosik, antienflamatuvar, antiflebit, antikonvülsan, antimikrobiyal, antiromatizmal, antitüssif, depüratif, diaforetik, diüretik, ekspektoran, emolyen, kolagog, laksatif, roboran, siakatrizan, tonik

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 20-30 g / gün

Uyarılar: Doz aşımı kusmaya neden olabilir.

Yemek olarak kullanımı: Çiçekleri yenir.

Diğer kullanımları: Süsleyici özelliğinden dolayı bahçe ve parklarda yetiştirilir.



Kaynaklar:

Pápay V, Molnár B, Leprán I *et al.* 1987. Acta Pharm Hung 57(3-4): 153-8

Rimkiene S, Ragazinskiene O, Savickiene N. 2003. Medicina (Kaunas) 39(4): 411-6

Svangård E, Göransson U, Hocaoglu Z *et al.* 2004. J Nat Prod 67(2): 144-7

Toiu A, Muntean E, Oniga I *et al.*2009. Rev Med Chir Soc Med Nat Iasi 113(1): 264-7

Vukics V, Kery A, Bonn GK *et al.*2008. Anal Bioanal Chem 390(7): 1917-25

Witkowska-Banaszczak E, Bylka W, Matławska I *et al.* 2005. Fitoterapia 76(5): 458-61



Vitex agnus-castus L.
Lamiaceae

Hayıt

İngilizce / Almanca /Fransızca adlar: Agnus castus, chaste tree, chasteberry, hemptree, monk's pepper, vitex / Mönchspfeffer / Gattilier

Botanik özellikler: 5 m yüksekliğinde, yaprak döken, çalı veya küçük bir ağaç. Gövde dallanmış. Yapraklar uzun saplı, 3.5-15 × 0.5-2.8 cm, üst yüzü koyu yeşil alt yüzü kısa beyazımsı tüylerle kaplı 5 yaprakçıktan oluşmuş. Haziran - eylül aylarında açılan çiçekler eflatun - mor, hafifçe kokulu, 8 mm uzunluğunda. Meyve koyu mor ve küremsi, 3-4 mm çapında.

Yayılış: Akdeniz ülkeleri. Türkiye'de Doğu ve Güneydoğu Anadolu dışında yaygın.

Doğal yetişme ortamı: 750 m'ye kadar yükseklikte denize yakın kumlu topraklar, kayalık yerler, kireç taşlı yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Kuraklığa dayanıklıdır, soğuktan ve ağır killi topraktan hoşlanmaz. Süzek ve nemli toprakları sever. İlkbahar veya sonbaharda tohumla ve yazın çelikle çoğaltılabilir. Tohumlar sonbaharda ekilir.

Kullanılan kısım: Meyve (olgun)

Hasat zamanı: Sonbahar

İçerik: Alkaloitler, aromatik yağlar, terpenoitler, flavonoitler, iridoitler, polifenoller, saponinler, yağ asitleri, vitaminler

Tıbbi etki: Kadınlarda menstruasyon öncesi ve sırasındaki şikayetleri azaltıcı, süt verimini arttırıcı (galaktogog)

Kullanım şekli ve dozu:

Tıbbi çay (demleme): 0.5-1 g / gün

Drog: 30-240 mg / gün

Tentür (%50-70): 0.15-0.2 ml / gün

Uyarılar: Düzensiz adet kanaması, cilt sorunları, ağız kuruluğu, karın ağrısı, bulantı, kusma, taşikardi, baş dönmesi, baş ağrısı, kontakt alerji ve güneş hassasiyetine yol açabilir. Dopamin reseptörü agonistleri ve antagonistleri, oral kontraseptif veya hormon replasman tedavisi alanlar, anne adayları ve emzirenler kullanmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Meyveleri bazı ülke mutfaklarında değerlendirilir.

Veterinerlikte kullanımı: Büyük ve küçükbaş hayvanlarda kullanılır.



Kaynaklar:

Halaska M *et al.* 1998. Ceska Gynekol 63(5): 388-92

Jarry H, Leonhardt S, Gorkow C. 1994. Exp Clin Endocrinol 102 (6): 448-54

Lautrizen C. *et al.* 1997. Phytomedicine 4: 183-9

Okuyama E, Fujimori S, Yamazaki M *et al.* 1998. Chem Pharm Bull 46(4): 655-62

Turner S, Mills S. 1993. Comp Ther Med 1: 73-7



Zea mays L.

Poaceae

Mısır

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Corn, Indian corn, maize / Mais / Maïs

Botanik özellikler: 2 m yüksekliğinde, bir yıllık otsu bir tür. Gövde dik, 2-6 cm çapında. Yapraklar sarkık, 90-150 × 3-15 cm, şeritsi, almaşık, 8-21 adet ve tabanda gövdeyi sıkıca sarmış, Haziran - ekim aylarında açılan erkek çiçekler gövdenin ucunda dallanmış genellikle dik salkım şeklinde grup oluşturmuş, 15-30 × 17-25 cm; dişi çiçekler yaprakların koltuğunda koçan şeklinde, yaklaşık 20 cm uzunluğunda, tepede parlak yeşilimsi - açık sarı püskül (dişi organın boyuncuk kısmı) mevcut. Meyve 5-10 mm, hepsi birlikte etli bir koçanın çevresinde dizilmiş.

Yayılış: Orta Amerika. Yetiştirilir.

Yetiştirme koşulları: Gübreli, gevşek ve hafifçe asidik topraklarda iyi gelişir. Gelişim sürecinde iyi sulanmalıdır. Don tehlikesi geçtikten sonra, genellikle mayıs ortasında ekilen tohumlardan üretilir. Yaklaşık 3-4 ay içinde hasat edilebilir.

Hasat zamanı: Yaz

İçerik: Püskül: Alkaloitler, antosiyaninler, aromatik yağ (%0.2), enzimler, fenolik maddeler (flavonoitler), karotenoitler, mineraller (özellikle potasyum), müsilaj, saponinler, vitaminler (özellikle C, K)

Kullanılan kısım: Püskül, meyve, sabit yağ (besin)

Tıbbi etki: Püskül: Antihiperglisemik, antihipertansif (zayıf), antioksidan, antiseptik, antiürolitiyatik, diüretik, kolagog, sikatrizan

Kullanım şekli ve dozu:

Püskül: Tıbbi çay (demleme): 10 g / gün

Yemek olarak kullanımı: Meyveleri yenir.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük, tek ve çift tırnaklı hayvanların hastalıklarında kullanılır.

Kaynaklar:

Ferder L, Ferder MD, Inserra F. 2010. Curr Hypertens Rep 12(2): 105-12

Hu QP, Xu JG. 2011. J Agric Food Chem 59(5): 2026-33

Li CY, Kim HW, Won SR *et al.* 2008. J Agric Food Chem 56(23): 11413-6

Sukalović VH, Veljović-Jovanović S, Maksimović JD *et al.* 2010. Plant Biol (Stuttg) 12(3): 406-13

Zilić S, Serpen A, Akıllıoğlu G *et al.* 2012. J Agric Food Chem 60(5): 1224-31



Zingiber officinale L.
Zingiberaceae

Zencefil

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Common ginger, ginger / Ingwer / Gingembre

Botanik özellikler: 1 m yüksekliğinde, kokulu, dışı kahverengi içi sarımsı, toprakaltı gövdesi (3-16 × 3-4 × 2 cm), çok yıllık bir tür. Yapraklar 5-30 × 0.8-2 cm, koyu yeşil, şeritsi. Çiçekler sarı ve mor, kısa ömürlü. Meyve kuru, kırmızımsı. Tohumlar siyah, küçük

Yayılış: Anavatanı Güneydoğu Asya (Hindistan). Tropiklerde, özellikle Avustralya, Endonezya, Hindistan, Jamaika ve Nijerya'da yetiştirilir.

Doğal yetişme ortamı: 1500 m'ye kadar yükseklikte tropik bölgeler

Yetiştirme koşulları: Gübreli, bol yağış alan yerleri tercih eder. Toprakaltı gövdelerinin bölünmesiyle çoğaltılır.

Kullanılan kısım: Aromatik yağ, kök, toprakaltı gövdesi (taze veya kurutulmuş)

Hasat zamanı: 10 aylıktan itibaren her zaman

İçerik: Aminoasitler, aromatik yağ (%1-3), karbonhidratlar, mineraller (özellikle demir, fosfor, kalsiyum, potasyum, sodyum), lipitler, oleoresin (%4-7), proteinler, vitaminler (özellikle B_1, B_2, B_3, C)

Tıbbi etki: Antiastım, antibakteriyal, antidispeptik, antidiyareik, antiemetik (hamilelik, taşıt tutması, anestezi ve kemoterapide), antienflamatuvar (migrende), antifungal, antihemoroidal, propesik, antihiperkolesterolemik, antikoagülan, antikolera, antimalarya, antimigren, antiodontaljik, antipiretik, antiromatizmal, antispazmotik, antiviral, emmenagog, hipnotik, karminatif, kolagog

Kullanım şekli ve dozu:

Toz (doğrudan veya tıbbi çay şeklinde): 0.25-1 g / gün; 1-2 g / gün (bulantı); 2-4 g / gün (taşıt tutması ve dispepsi)

Tentür (%90): 0.25-9 ml / gün

Uyarılar: Özellikle anne adayları ve kan sulandırıcı kullananlarda sindirim sistemi sorunları görülebilir. Peptik ülserli kişiler aromatik yağı dahilen kullanmamalıdır. Safra taşı olanlarda ve 6 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmaz. Anne adayları ve emzirenlerce kullanılması önerilmez.

Yemek olarak kullanımı: Baharat olarak faydalanılır.

Veterinerlikte kullanımı: Tek ve çift tırnaklı hayvanlarda ve evcil hayvanlarda kullanılır.

Diğer kullanımları: Toprakaltı gövdesi sirkeyle birlikte ev ve dükkanların havasını temizlemede kullanılır.





Kaynaklar:

Haniadka R, Rajeev AG, Palatty PL *et al.* 2012. J Altern Complement Med 18(5): 440-4

Kubra IR, Murthy PS, Rao LJ. 2013. J Food Sci 78(1): M64-9

Marx WM, Teleni L, McCarthy AL *et al.* 2013. Nutr Rev 71(4): 245-54

Pertz HH, Lehmann J, Roth-Ehrang R *et al.* 2011. Planta Med 77(10): 973-8

Townsend EA, Siviski ME, Zhang Y *et al.* 2013. Am J Respir Cell Mol Biol 48(2): 157-63



Zizyphus jujuba Miller
Rhamnaceae

Hünnap

Çiğde

İngilizce / Almanca / Fransızca adlar: Chinese date, jujube / Jujube / Jujubiers

Botanik özellikler: 12 m yüksekliğinde, yaprak döken bir ağaç. Yapraklar almaşık, çok kısa saplı, çıplak, parlak yeşil, 3-7 × 1.5-3 cm, küçük dişli, 3 damarlı, gövdeye bağlandığı yerde küçük bir diken mevcut. Haziran - ağustos aylarında açan çiçekler yeşilimsi sarı, 4-7 mm uzunluğunda, yaprakların koltuğunda ve 2-3 tanesi bir arada. Meyve 1.5-2.5 cm, koyu kızıl - kahverengi, etli ve 1-2 tohumlu.

Yayılış: Anavatanı Kuzey Çin. Genellikle Asya ve Akdeniz ülkeleri, Türkiye'de Marmara ve Karadeniz bölgeleri.

Doğal yetişme ortamı: 2500 m'ye kadar yükseklikte kurak ve taşlık yamaçlar

Yetiştirme koşulları: Sıcak ve kurak koşullarda yetiştirilebilir ve derin toprakları tercih eder. Yazları kısa geçen serin iklimlerden, nemli ve killi topraklardan hoşlanmaz. Tohum, kök sürgünleri veya aşılamayla çoğaltılır. Hızlı büyür.

Kullanılan kısım: Yaprak, meyve, sabit yağ

Hasat zamanı: Sonbahar, kış

İçerik: Amino asitler, flavonoitler, mineraller (özellikle demir, fosfor, kalsiyum, magnezyum), müsilaj, polisakkaritler, saponinler, şekerler (%8), triterpenik asitler, vitaminler (özellikle A, B grubu, C)

Tıbbi etki: Antiagregan, antialerjik, antienflamatuvar, anthelmintik, antikanser, antioksidan, astrenjan, diüretik, ekspektoran, miyotonik, hepatoprotektif, immunostimülan, sedatif (zayıf)

Kullanım şekli ve dozu:

Kuru meyve: 6-15 g / gün

Tentür (%40): 3-15 ml / gün

Uyarılar: Yatıştırıcı ve uyku verici ilaçların etkini arttırabilir. Diyabetlilerce kullanılmamalıdır.

Yemek olarak kullanımı: Elmaya benzer lezzetteki meyveleri taze veya kurutularak yenir.

Veterinerlikte kullanımı: Küçük hayvanların bazı hastalıklarında kullanılır.

Diğer kullanımları: Tohumlardan elde edilen aromatik yağ saç dökülmesini azaltabilir. Çit bitkisi olarak yetiştirilir. Sert odunu eşya yapımında ve odun kömürü üretiminde kullanılır.

Kaynaklar:

Chen J, Li Z, Maiwulanjiang M *et al.* 2013. J Agric Food Chem 61(30): 7315-24

Choi SH, Ahn JB, Kozukue N *et al.* 2011. J Agric Food Chem 59(12): 6594-604

Gao QH, Wu CS, Wang M. 2013. J Agric Food Chem 61(14): 3351-63

Seo EJ, Lee SY, Kang SS *et al.* 2013. Phytother Res 27(6): 829-34

Yoon JI, Al-Reza SM, Kang SC. 2010. Food Chem Toxicol 48(5): 1350-4

GENEL KAYNAKLAR

Baytop T. **Türkçe bitki adları sözlüğü**. Türk Dil Kurumu, 1997.

Baytop T. **Türkiye'de bitkiler ile tedavi; geçmişte ve bugün**. Nobel Tıp Kitabevi, 1999.

Blumenthal M, Goldberg A, Brinckmann J (eds). **Herbal medicine**: **Expanded Commission E Monographs**. American Botanical Council, 2000.

Chevallier A. **The encyclopedia of medicinal plants**. Dorling Kindersley, 1996.

Chiej R. **The Macdonald encyclopedia of medicinal plants**. Macdonald, 1998.

Cobley LS. **An introduction to the botany of tropical crops**. Longman, 1983.

Davis PH (ed). **Flora of Turkey and the East Aegean Islands**. Vols.1-10, Edinburgh University, 1965-1988.

De Rougemont GM. **A field guide to the crops of Britain and Europe**. Harper Collins, 1989.

Demirezer Ö (ed). **Tedavide kullanılan bitkiler**. FFD Monografları. Nobel Tıp Kitabevi, 2007.

Dökmeci İ, Dökmeci H. **Yeni tıp sözlüğü**. Nobel Tıp Kitabevi, 2005.

European Scientific Cooperative on Phytotherapy. **ESCOP Monographs**. 2nd ed., 2003.

Gordon C. **Botanica**. Sing Cheong Printing, 1999.

Gürkan E. **Bitkisel tedavi**. Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, 2003.

Howes FN. **A dictionary of useful and everyday plants and their common names**. Cambridge University, 1975.

Kaya S. **Tıbbi botanik ve tıbbi bitkiler**. Medisan, 2.baskı, 2013.

Kocatürk U. **Tıp terimleri el sözlüğü**. Nobel Tıp Kitabevi, 2006.

Oktay M. **Besin uzmanı**. İş Bankası Kültür Yayınları, 2012.

Phillips R, Rix M. **Vegetables**. Macmillan, 1995.

Podlech D. **Herbs and healing plants**. Harper Collins, 2010.

Sezgin C. **Hangi kansere hangi bitki?** Hayykitap, 2010.

Simonetti G. **The Macdonald encyclopedia of herbs and spices**. Macdonald, 1990.

Stuart M (ed). **The encyclopedia of herbs and herbalism**. Orbis, 1984.

World Health Organization. **WHO monographs on selected medicinal plants**. Vols.1-4, 1999-2009.

Zeybek U, Haksel M. **Türkiye'de ve dünyada önemli tıbbi bitkiler ve kullanımları**. ARGEFAR ve Zade, 2010.

TÜRKÇE BİTKİ İSİMLERİ DİZİNİ